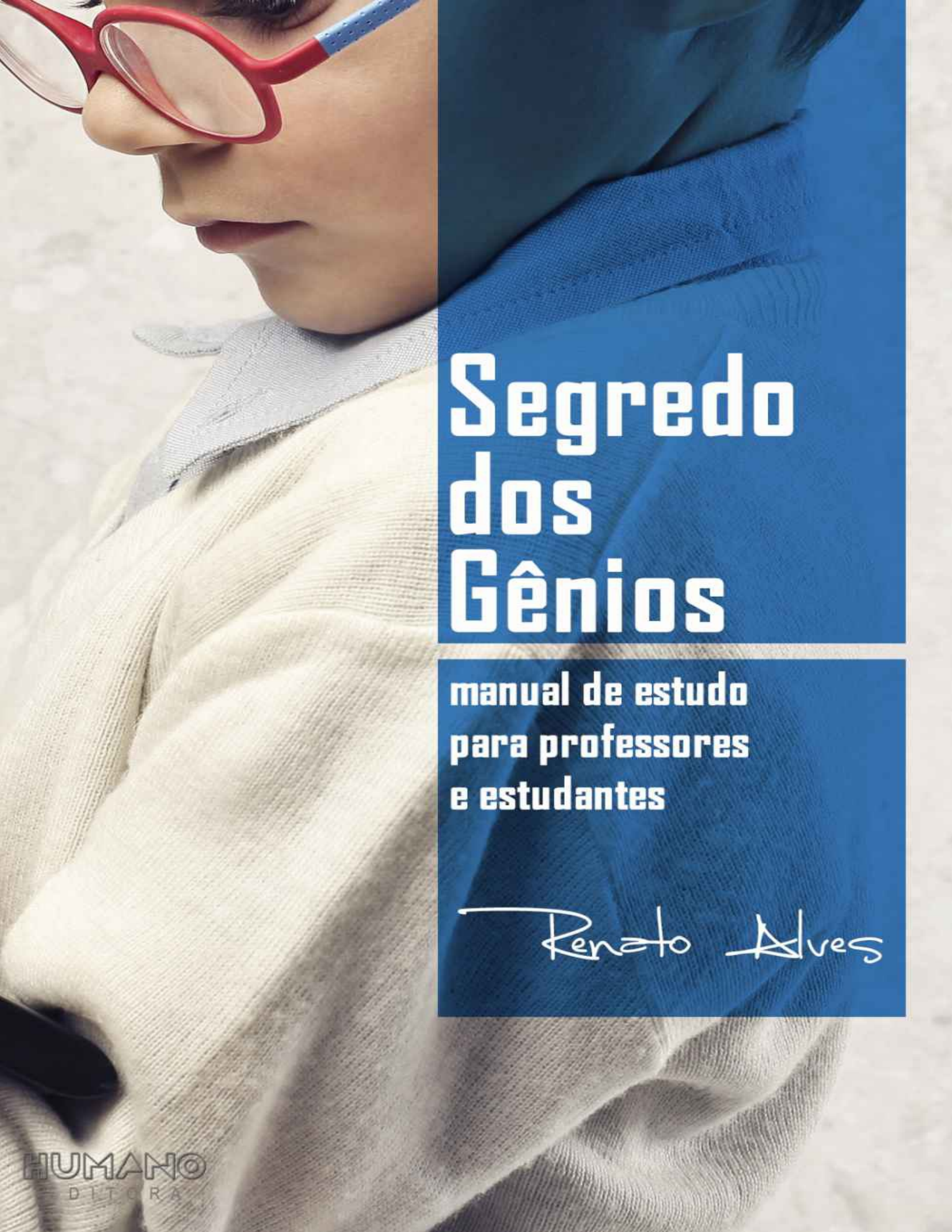




Segredo dos Gênios

manual de estudo
para professores
e estudantes

Renato Alves



1. [Introdução](#)
2. [Capítulo 1 - Estudo: Por onde começar?](#)
 1. [Você sabe estudar?](#)
 2. [Seja o melhor aluno da classe](#)
 3. [Falta de motivação nos estudos](#)
 4. [Como se manter motivado nos estudos](#)
 5. [A rotina do sucesso nos estudos](#)
 6. [A melhor escola para você estudar](#)
 7. [Concentre-se nas explicações](#)
 8. [O horário ideal para estudar](#)
 9. [Neutralizando os ladrões de atenção](#)
 10. [A postura ideal para estudar](#)
 11. [Remédios para memória](#)
 12. [Quem não dorme, não memoriza.](#)
 13. [Cuide do corpo e aumente a concentração](#)
 14. [Água memória e concentração](#)
 15. [Atividade física potencializa a memória](#)
 16. [Higiene mental, a boa distração](#)
 17. [Boa memória é memória rápida](#)
 18. [Relaxamento para obter mais concentração](#)
3. [Capítulo 2 - Os Facilitadores do Estudo](#)
 1. [Meditação do estudante - Para antes dos estudos](#)
 2. [O "Kit Estudante": Acessórios que auxiliam nos estudos](#)
 3. [Como utilizar uma caneta "marca textos"](#)
 4. [Como e porque estudar em grupo](#)
 5. [Acerte a iluminação antes de começar a estudar](#)
 6. [Estudar ouvindo música](#)
 7. [Como fazer a tarefa de casa](#)
 8. [Anotações em sala de aula](#)
 9. [Perguntas: O jeito mais rápido de aprender](#)
 10. [Cola, resumo ou anotação?](#)
 11. [Se você aprendeu, saberá explicar](#)
 12. [Palavras difíceis, como memorizar?](#)
 13. [Segredos da aprendizagem acelerada](#)
 14. [Como estudar inglês e outros idiomas](#)
 15. [Como estudar regras gramaticais](#)
 16. [Decoreba: O modo certo de decorar matérias](#)
 17. [Matemática, fórmulas, ciências exatas](#)

18. *Internet nos estudos*

19. *Televisão*

4. Capítulo 3 - Orientações Sobre a Leitura

1. *Para quem não gosta, mas precisa ler muito*

2. *Organizando uma biblioteca pessoal*

3. *Muita matéria e pouco tempo, o que fazer?*

4. *Leitura rápida*

5. *Como ler sem esforço mais de 50 livros por ano*

6. *Como se concentrar na leitura*

7. *Memorização de textos*

8. *Como estudar e memorizar textos técnicos*

9. *Leitura em voz alta*

10. *Audio livro nos estudos, funciona?*

11. *Memória cinestésica - Ver com as mãos*

12. *Técnica para escrever melhor*

5. Capítulo 4 - Orientações sobre as provas

1. *Meditação do estudante - Para antes das provas*

2. *A data da prova está marcada, e agora?*

3. *Ficha de revisão*

4. *Como saber se estou pronto para tirar 10*

5. *Como se comportar durante a prova*

6. Sobre o Autor

7. Contatos

8. Créditos

Introdução

Recordo-me que o meu despertar para a leitura se iniciou aos dez anos quando encontrei no lixo alguns fascículos de uma velha enciclopédia ilustrada. Desinteressado pela televisão e pelo futebol, passava tardes inteiras me instruindo sobre as coisas sérias do mundo. Era fascinante e me sentia como se a leitura tirasse uma venda dos meus olhos.

Durante muitos anos perguntei se os grandes gênios da humanidade seriam uma raça em extinção. Se tudo já havia sido inventado e estaríamos condenados a passar o resto dos nossos dias melhorando antigas invenções. Hoje, tenho plena convicção de que há muito para ser inventado e que existem pessoas capazes de melhorar a vida na terra, contudo, faltam oportunidades para que se revelem os novos criadores, os novos gênios.

Este manual não tem, nem de longe, a pretensão de investigar a habilidade mental dos grandes mestres da história. Entretanto, respeitosamente adotei o título O Segredo dos Gênios por acreditar de modo pleno que genialidade não se aprende, se desperta.

Escolas do mundo todo promovem eventos científicos, feiras culturais, de ciências, desafios de matemática, apresentações musicais, teatros e campeonatos esportivos. Foram através dessas iniciativas que muitas mentes brilhantes despertaram. Hoje, vivemos na era da informação e possuímos acesso a praticamente todo conhecimento produzido pela humanidade. Assim, penso que um jovem, bem orientado, dotado de princípios básicos sobre educação e técnicas de estudo poderia revelar, desde cedo, toda sua genialidade. Neste tocante, O Segredo dos Gênios será uma modesta contribuição.

Repartirei com você tudo o que aprendi ao longo de dezesseis anos de pesquisas sobre memória e concentração. As experiências são oriundas de entrevistas com grandes professores, além de relatos dos bons e maus alunos que conheci e que me mostraram, respectivamente, o que faziam para o êxito acadêmico e o que não se deve fazer.

As orientações deste livro não devem ser tomadas como regras, mas como sugestões. Procurei dispensar termos técnicos e aprofundamentos pedagógicos para que todas as pessoas tenham acesso ao livro. Do jovem aprendiz ao experiente professor.

Reúna a sua família, principalmente os jovens em idade escolar. Leia o livro junto a eles, em voz alta, de preferência. Faça pausas, comente, peça comentários, discuta cada um dos tópicos e incorpore este novo conhecimento. Deixe este livro num lugar estratégico e sempre que você ou seus filhos sentirem dificuldades nos estudos, consulte-o.

Bom estudo!

Renato Alves - Recordista Brasileiro de Memorização

Capítulo 1 - Estudo: Por onde começar?

Você sabe estudar?

Começo este livro indagando:

Você sabe estudar?

Não se trata de uma pergunta fácil de responder. Estudar corretamente matérias e textos é uma atividade intelectual complexa que envolve diversas aptidões do cérebro. Além disso, requer tempo, interesse, concentração e boa memória. E pelo fato do estudo ser uma estratégia de aprendizagem particular (intrínseca), qualquer tentativa de mensuração do mesmo pode ser um erro.

Outra questão também de difícil resposta (do ponto de vista pedagógico) está relacionada a um perigoso ato que muitos professores insistem em perpetuar: apresentam as matérias que possivelmente pedirão na prova, informam a data do exame e recomendam aos alunos que estudem.

Mas o problema da maioria dos alunos é saber:

Como se estuda aquela matéria?

Além de apresentar o conteúdo e informar a data da prova, explicar como se estuda a matéria em particular deveria ser uma das mais importantes atribuições do professor. Assim como um marceneiro ensina o aprendiz a fazer um móvel, o professor, antes mesmo de ingressar a fundo no ano letivo, deveria gastar algumas horas ensinando aos alunos estratégias de estudo e memorização para a sua disciplina. Tal atitude implicaria a economia do precioso tempo que muitos estudantes empregam em tentar decorar matérias que mal compreendem.

Recomendo aos pais e professores que nunca perguntem a um aluno se ele já estudou, mas, sim, se ele sabe estudar. Pois, se estudar é difícil, não há nada mais fácil do que fingir que estuda. A mente humana é uma “caixa-preta” e não é possível saber o que se passa na mente do aluno. Quando não sabe estudar, ele passa horas a fio debruçado nos livros, com a cabeça nas nuvens.

A decadência do estudante é se achar incapaz de obter boas notas. Declarar-se burro em matérias como matemática, português, inglês, biologia e outras tantas pode ser o início de uma carreira acadêmica infeliz. O motivo do fracasso não será a falta de inteligência, pois esta é uma qualidade humana. O que realmente falta para alguns alunos é o básico: saber estudar.

Discípulo, aprendiz, aluno, não importa o nome. Qualquer pessoa, independentemente de sexo, idade ou classe social, que busca o conhecimento através do estudo é definida como estudante. Todo ser humano é um estudante em potencial, muito embora, para a maioria, a competência de saber estudar corretamente ainda se encontre adormecida. Entristece-me quando testemunho pessoas maduras que voltaram a estudar incorporarem a falsa ideia de que com o avanço da idade, aprende-se menos. Elas acreditam que estão velhas para aprender quando, na verdade, a maturidade favorece o processo de associação e, conseqüentemente, o aprendizado.

Aprender a estudar (ou aprender a aprender) é o novo desafio para todos aqueles que

desejam o verdadeiro conhecimento. E para isso se exige uma nova pedagogia. Quando aprende a aprender, o estudante muda completamente a visão distorcida, limitada e negativa da escola, das matérias e dos professores. Passa a aprender com prazer e se torna uma pessoa mais dedicada.

Se o principal desafio do professor contemporâneo é o de ensinar o educando a estudar, outro, ainda mais complexo, é o de tornar a sala de aula e as matérias mais interessantes do que os games, a internet, os vídeos e toda sorte de parafernália eletrônica que nos cercam.

Quem aceita o desafio de aprender a estudar apura seus mecanismos de percepção, ou seja, ver, ouvir, tocar, sentir. Aprender pelo simples direcionamento de nossos mecanismos de percepção é uma questão de mínimo esforço, por isso é sempre o primeiro recurso que dispomos. Assistir aulas, ler são exemplos deste processo de aprendizagem.

Acontece, porém, que nem sempre a percepção pura e simples garante a compreensão. Neste caso, como segundo recurso de aprendizagem, iniciamos o processo de decomposição, ou seja, estuda-se as partes até compreendê-las como um todo e finalmente monta-se com a certeza da compreensão. Não é verdade que fazemos isso desde criança? Pense na quantidade de coisas que você desmontava quando criança e que às vezes rendia uma bronca dos pais. O impulso era aprender pela decomposição.

Mas transcendendo o método, estudar é o caminho para o conhecimento e para a realização pessoal. O estudante dedicado e que aceita o desafio de aprender a estudar está no caminho certo, pois quem se dedica obtém conhecimento. Conhecer permite encontrar saídas e vencer. Estudar é tornar a vida mais fácil.

Seja o melhor aluno da classe

Você se lembra do estudante mais inteligente da sua classe?
E do maior bagunceiro?

É provável que se lembre de ambos.

De todos os colegas que ficam gravados em nossa memória, o mais inteligente e o maior bagunceiro são os mais marcantes, não é? Infelizmente, o título de bagunceiro da sala não enobrece ninguém. Ao contrário, pode prejudicar.

Você sabe quem é o sujeito mais sem graça da classe? É justamente o engraçadinho! É aquele que atrapalha os colegas enquanto o professor ensina, fica bagunçando no fundão e não leva nada a sério. Afaste-se dele! Por ser o bobo da corte, o brincalhão se prejudica, pois nunca será levado a sério pelos companheiros, nem presenteado pelo professor com aquele pontinho extra para fechar a média bimestral. Não será convidado para os grupos de trabalho, porque gosta de folgar nos outros, nem chamado para nada que exija responsabilidade. Destacar-se-á negativamente pela facilidade de ser ridículo quando o ambiente exige seriedade.

Por sua vez, o melhor aluno da classe não é o almofadinha arrogante que tira 10 em todas as matérias e se aproveita disso para humilhar os colegas. Trata-se do estudante simpático e solícito que merece boas notas e ainda se preocupa em ajudar os colegas em dificuldade, sendo lembrado e assediado nos trabalhos em equipe. A propósito, o grupo de estudo se forma em torno dele, normalmente. É, ademais, convidado para compor chapas, representar a classe e ler os textos da formatura.

Confesso que eu já andei no grupo dos maus alunos, já reclamei muito das matérias e falei mau dos professores. Mas quem nunca fez isso? Acontece que o meu rendimento também piorava a medida que eu interagía mais com o grupo dos piores. Um dia uma das minhas professoras, preocupada com o meu baixo rendimento, me deu um conselho que me fez pensar, agradecer e mudar totalmente a minha visão de mundo. Ela disse que se eu quisesse ser o melhor, teria que fazer o que fazem os melhores. Pensar como eles pensam, agir como eles agem e estudar como eles estudavam. Aproxime-se dos melhores alunos e será um deles!

Frequente a escola com o objetivo de ser sempre o melhor aluno da classe e tenha certeza de que o simples fato de possuir essa meta já fará de você um estudante melhor. Atravesse sua fase acadêmica de maneira extraordinária, não aceitando nota menor do que 10 no seu histórico. Afaste-se dos preguiçosos e destaque-se positivamente da maioria.

Estude com a finalidade de conquistar o 10 em todas as provas e ser elogiado pelos professores de todas as matérias. Tenha em mente que quando você se prepara para conseguir a nota mínima exigida, isto é, um 5, você corre o risco de tirar 4 e ser reprovado. Entretanto, se estudar com dedicação e se preparar para tirar a nota máxima, sempre garantirá um 9 ou 8, caso algo dê errado.

Treine sempre como um excelente jogador de futebol: tente acertar o máximo de chutes ao gol, pois, se no jogo errar, você terá, no mínimo, a consideração de que ao menos acertou a trave.

Falta de motivação nos estudos

Sabe aquela pilha de livros que você tem que ler, as provas que estão chegando ou aquele seminário da semana que vem para o qual você nem começou a estudar? Parece um cenário desanimador, não é?

Como se motivar e se manter motivado durante os estudos é o desafio de muitos estudantes. Por isso eu acho extremamente necessário tocar neste assunto.

Se você sofre com a falta de motivação para o estudo, saiba que uma das principais causas é o velho hábito de associar aos estudos aspectos negativos tais como: estudar é sofrível, é cansativo, é chato.

Dizer que não pode ir ao cinema, a balada ou ao churrasco porque precisa estudar ajuda a criar uma visão negativa.

Ficar de embromação, contando o número de páginas do livro, a quantidade de matérias que se tem pela frente ou os minutos que faltam para acabar a aula de química não anima ninguém. A mania de ficar chorando o conteúdo da prova, além das tarefas a realizar só ajudará a deixá-lo mais desmotivado.

Entusiasmo, disposição e disciplina fazem parte dos hábitos necessários para se tornar um campeão nos estudos. Todo gênio estuda muito, e toda tarefa trabalhosa exige motivação. Manter-se motivado nos estudos minimiza e suaviza as horas de sacrifício e melhora o estado de concentração.

Entenda: o nosso cérebro possui mecanismos de aprendizagem que são totalmente dependentes uns dos outros. Por exemplo: você sabe que a memorização depende da concentração, não é verdade? Agora, pergunto, a concentração é uma energia gratuita? Claro que não! O estado de concentração depende da motivação, ou seja, quando você está motivado, realmente interessado por alguma coisa, você se concentra nela, não é assim? Pois bem, quando você se motiva consegue perceber o que ninguém percebeu, pois estava totalmente focado. Veja este exemplo:

Arquimedes, sábio grego que viveu no século III antes de Cristo, tinha um grande desafio: calcular o volume de um sólido de formato irregular, neste caso, a coroa do rei Hierão de Siracusa. Parecia uma tarefa muito difícil, mas o sábio estava motivado. Foi com este sentimento que, um dia, ao entrar na banheira totalmente cheia, Arquimedes reparou que o volume do seu corpo deslocara o excesso de água para fora, fazendo a banheira transbordar. Naquele instante ele percebeu: para saber o volume da coroa, bastava mergulhá-la e medir o líquido deslocado. Eufórico, saiu nu pelas ruas, gritando: “Heureka!”, que significa “encontrei”.

Arquimedes foi um gênio de muitas façanhas. E, como ele, você também é capaz de fazer coisas incríveis como, por exemplo, automotivar-se. Acreditar em seu potencial, na capacidade de solucionar problemas aguça o interesse e faz com que raciocine melhor e as respostas surjam simplesmente. Parece milagre!

Conheço alguns estudantes que trabalhavam a motivação criando estímulos interessantes como escrever frases motivacionais e espalhar pelas paredes do quarto ou prender cartazes com o salário que pretendiam ganhar quando finalmente passassem no concurso. Pense positivo em relação aos estudos. Crie um ambiente temático, organize a sua sala de estudos para que seja totalmente estimulante e agradável.

Reforço: É a motivação que desperta o interesse e, este, a concentração e finalmente a memorização. Por isso, nem todo o tempo do mundo valem algo substancial sem uma boa dose de motivação. Entenda o verdadeiro estudante é aquele que se compromete com a própria aprendizagem, pois agindo assim liberará seu cérebro dos fantasmas da preguiça mental e terá a companhia de todos os mecanismos de aprendizagem, memória e concentração.

Explicar para si mesmo os bons motivos pelos quais precisa estudar o ajudará a se manter motivado. Sugiro que, antes mesmo de abrir um livro, você escreva numa folha umas cinco ou seis boas razões para estudar com afinco. Cole na parede da sala de estudos cartazes com fotos de coisas que deseja conquistar na vida como um carro, moto, ou posição social. Isso afastará a ansiedade, o estresse e o deixará mais tranquilo, motivado e receptivo.

Como se manter motivado nos estudos

Quando o professor recomenda a leitura de algum livro, ele se depara com dois tipos de alunos: um anota o nome da obra, adquire um exemplar e o lê. O outro maldiz o mestre, alega falta de tempo e inventa mil desculpas para escapular da tarefa. O que determina diferentes reações é a motivação.

Tudo que desejamos realizar na vida demanda intenção, um propósito forte que impulsiona o empenho. Como vimos no último tópico, o grau de concentração, aprendizagem e qualidade de retenção pela memória está intimamente relacionado com a motivação. Quando não temos um bom motivo para assistir as aulas ou mesmo para ler um livro, desenvolvemos processos psicológicos independentes que bloqueiam a atividade. Eu tenho certeza que você não quer assistir uma aula ou ler completamente bloqueado, não é verdade? Vamos entender o processo.

Quando não há motivação para o estudo a distração toma espaço e se apresenta como um mecanismo de defesa da mente contra a atividade indesejada. Roer as unhas, balançar uma perna, arrancar os pêlos das sobrancelhas, enrolar o dedo nos cabelos, sentir sono e pensar em outras coisas são fugas comuns. A mensagem da mente é bem clara: Como esta matéria não faz bem a você, farei de tudo para protegê-lo - então a distração começa a funcionar. Talvez você possa estar se perguntando:

"Mas Renato, como me motivar para estudar matérias que eu detesto?"

O problema é justamente este! Enquanto você continuar dizendo para o mundo que detesta a matéria, a sua mente continuará a o protegendo dela. Por isso você precisa mudar a forma de pensar. Para que a falta de motivação não prejudique seu rendimento, existem alguns passos para você atingir e manter um estado propício ao aprendizado. Veja alguns exemplos:

Pense positivo: Para tudo aquilo que você diz que detesta, existe alguém que diz que adora e esta pessoa, com toda certeza, esta aproveitando o momento melhor do que você. Então pare de reclamar e estude forte. O mundo está cheio de oportunidades por isso, lembre-se: Enquanto uns choram, outros vendem lenços.

Tempo: Crie um hábito de estudar todos os dias e se possível sempre nos mesmos horários. Fazendo isso, você cria uma rotina positiva e evita ficar pensando em fazer outras coisas.

Fracione as matérias: Não olhe para o todo. Mire apenas na meta do dia. Elabore um programa de estudos prevendo as matérias que serão estudadas a cada dia e o tempo de duração para cada uma delas. Cumpra este programa rigorosamente para que elas não se acumulem e provoquem desmotivação.

Crie recompensas: Depois de cumprida a sua jornada de estudos, dê a si mesmo algum tipo de recompensa pelo empenho. Tire uma soneca, saboreie uma deliciosa sobremesa, assista um filme

para relaxar. Faça algo prazeroso e associe ao ato de estudar, isso o deixará animado para voltar a estudar no dia seguinte.

Alimente seus sonhos: Pense no ótimo salário que irá receber se passar no concurso. Pense na estabilidade da carreira pública, carro de luxo, casa própria, viagens nas férias, etc. Escreva tudo numa folha e leia sempre.

Um desses estudantes, nota 10 em todas as matérias e o melhor aluno da classe, me contou que na adolescência tinha uma estratégia motivadora bem simples: concentrava-se totalmente na explicação do professor e se certificava de que havia aprendido só para não ter que estudar em casa. Seu propósito: sobrar tempo para jogar futebol. Afirmava que a sala de aula era o lugar de estudar, enquanto sua casa era só para revisar as matérias.

Nunca comece uma jornada de estudo sem antes dar a si mesmo um bom motivo para se empenhar inteiramente nela. Por isso, pergunte-se e responda:

Qual é o meu propósito para incentivar este estudo?

Faça agora um exercício: Pense e anote 5 ou mais motivos verdadeiros ou uma frase que o deixe realmente entusiasmado com os estudos. Deixe esta folha num local visível e medite sempre que precisar de ânimo.

A rotina do sucesso nos estudos

Adotar uma rotina de estudos é o segredo do sucesso dos melhores alunos. Estudar todos os dias nos mesmos horários e no mesmo período de tempo gera a disposição e o ânimo necessários para encarar as matérias, já que é a repetição que leva ao hábito.

A rotina de uma escola é semelhante à de qualquer empresa. Os alunos cumprem diariamente uma jornada de trabalho na sala de aula. Em alguns colégios, eles andam uniformizados, possuem cartões de identificação, cumprem metas, demonstram bom desempenho nas provas, elaboram textos, fazem relatórios, apresentações, etc. Em casa a rotina continua com tarefas, exercícios, revisões de matérias anteriores e leitura de livros.

Se essa é a sua rotina, anime-se e agradeça. Você faz parte de um seleto grupo de pessoas que tem acesso à educação de qualidade e com plenas condições de galgar os melhores lugares nas universidades, concursos e também no concorrido mundo dos negócios.

Encontro em minhas palestras, alunos entusiasmados pelos estudos, como também estudantes desmotivados. Os últimos frequentemente reclamam de ter que ler os livros “Triste Fim de Policarpo Quaresma”, “Os Lusíadas”, “Capitães de Areia”, entre outras obras clássicas. Pergunto: Afinal, o que gostariam de ler? Revistas de fofoca? Gibis? Reclamam porque os professores estão oferecendo o melhor e não percebem que, quanto mais complexa a matéria, mais se desenvolvem intelectualmente. O lema desses alunos é: quanto menos e mais fácil, melhor. Esse é o coro dos preguiçosos!

Desafios, por outro lado, compõem as armas do sucesso do estudante brilhante, pois, como diz o ditado:

“As melhores árvores crescem em meio aos vendavais, pois têm a resistência constantemente testada.”

Para ser um campeão nos estudos, é fundamental saber administrar o tempo. Não permita que atividades triviais ou inúteis desviem o seu foco. Subir no pódio dos grandes processos seletivos exige dedicação e disciplina. Será muito mais divertido reunir os amigos para comemorar uma vitória conquistada com afinho. Não existe nada mais agradável do que celebrar uma vaga no vestibular mais concorrido. Então, saiba que habilidades como interpretar e redigir textos, falar outro idioma, apresentar seminários, articular ideias e saber estudar contam pontos na hora das provas. Para desenvolver essas aptidões, você terá que criar uma rotina de estudos e se dedicar ao máximo. O importante é produzir resultados, porque todo esforço será recompensado.

Um plano de estudo campeão tem que ser bem organizado. Para isso, monte numa folha de papel uma planilha com todas as matérias que precisa estudar em casa, de segunda a sexta. Determine o tempo necessário de estudo para cada uma de acordo com o grau de dificuldade que você sente e a quantidade de matéria, por exemplo, matérias mais difíceis ou de conteúdo mais amplo exigirão mais tempo de dedicação. Por exemplo:

Matemática: 1 hora;

Português: 30 minutos;

Inglês: 30 minutos;

História: 1 hora;

Leitura de livros ou textos complementares: 1 hora;

Revisão de aulas: 30 minutos, e assim por diante.

		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1 hora	30 min	<i>Revisão Aula</i>	<i>Revisão Aula</i>	<i>Revisão Aula</i>	<i>Revisão Aula</i>	<i>Revisão Aula</i>	<i>Revisão</i>
	30 min	<i>Matemática</i>	<i>História</i>	<i>Física</i>	<i>Geografia</i>	<i>Química</i>	<i>Revisão</i>
1 hora	30 min	<i>Matemática</i>	<i>História</i>	<i>Física</i>	<i>Geografia</i>	<i>Química</i>	<i>Revisão</i>
	30 min	<i>Português</i>	<i>Leitura</i>	<i>Biologia</i>	<i>Português</i>	<i>Matemática</i>	<i>Revisão</i>
1 hora	30 min	<i>Inglês</i>	<i>Leitura</i>	<i>Biologia</i>	<i>Inglês</i>	<i>Matemática</i>	<i>Revisão</i>
	30 min	<i>Revisão</i>	<i>Inglês</i>	<i>Leitura</i>	<i>Leitura</i>	<i>Leitura</i>	<i>Revisão</i>

Quando todas as matérias estiverem devidamente organizadas e pontuadas com os horários, você irá distribuí-las em sua planilha. Suponhamos que além da sala de aula, você ainda cumpra mais 3 horas de dedicação aos estudos em sua casa. Distribua, nestas 3 horas, as matérias que precisa estudar. Veja no exemplo um modelo de organização de matérias. Note que antes de iniciar os estudos em sua residência, será primordial para a memorização revisar rapidamente as matérias dadas em sala de aula. Outra dica é reservar o sábado para repassar todas as matérias estudadas durante a semana, mas veremos mais tarde no tópico, Decoreba: O modo correto de revisar matérias.

A melhor escola para você estudar

Sempre ouvi pais e professores dizendo:

“Quem faz a escola é o aluno.”

Por toda a minha vida estudantil, frequentei escola pública e, a exemplo de muitos, aprendi a fazer muito com pouco. A melhor escola para estudar é aquela capaz de formar cidadãos aptos a pensar claramente, analisar problemas, fazer opções e decidir, agir eticamente e assumir suas responsabilidades. A busca pela boa educação tem que partir do estudante e quando a almeja, ele a encontra em qualquer instituição educacional.

Uma educação de qualidade pode custar caro, mas tem os seus benefícios. Quanto mais qualificados forem os professores e coordenadores, por exemplo, melhor será a qualidade do ensino.

No Brasil, estudantes podem optar por estudar em instituições de ensino públicas ou privadas. As escolas particulares saem na frente em qualidade de ensino, corpo docente e infraestrutura, mas podem pecar na educação de nível superior. No último caso, destacam-se as universidades estaduais e federais, nem sempre pela estrutura oferecida, mas pela qualificação do seu corpo docente que se preocupa em oferecer o melhor para seus alunos.

Pública ou privada, a escolha certa da instituição é fundamental para o futuro do aprendiz. Especialistas em alfabetização sugerem três perguntas que devem ser feitas antes de decidir em qual colégio ou curso estudar ou matricular uma criança.

- 1) Qual é a taxa de repetência da escola?*
- 2) Qual o nível dos estudantes que acabaram de se alfabetizar?*
- 3) Como a escola se situa em relação às outras?*

Tais perguntas têm por objetivo descobrir se o índice de repetência não ultrapassa os 10% (considerado normal), se os estudantes estão aptos a ler, escrever e interpretar textos de maneira satisfatória (o que é possível ser feito através da avaliação de trabalhos de alunos) e se a escola tem boa classificação em avaliações do MEC. Coloque as opções sobre a mesa e faça a melhor escolha.

Excelentes profissionais atribuem o próprio sucesso ao fato de terem estudado em instituições particulares, mas existem também os que nunca pagaram um centavo pelo ensino. Justificam a tese citada no início do tópico, de que quem determina a qualidade da escola é o próprio aluno. Fazer muito com pouco é o segredo desses estudantes que eram rotulados de “CDFs” ou “Nerds”, pois não perdiam nenhuma aula e também não poupavam perguntas ao professor.

É fundamental também fazer de sua casa a sua melhor escola. O autodidatismo está na moda, devido ao acesso facilitado de grande acervo de informações nas bibliotecas públicas e principalmente na internet. É inadmissível a um estudante tirar nota baixa em uma prova e alegar que o motivo é a falta de informação. Explore todos os meios de aprendizagem possíveis. Dê a si mesmo o melhor estudo. Se não puder frequentar uma escola particular, explore ao máximo aquela que você frequenta. Lembre-se sempre que o segredo do sucesso é fazer muito com pouco.

Concentre-se nas explicações

Existem várias formas de você alimentar a sua memória. Uma delas você deve conhecer bem: Assistir aulas presenciais ou, numa linguagem popular, sentar a poupança na cadeira na sala de aula.

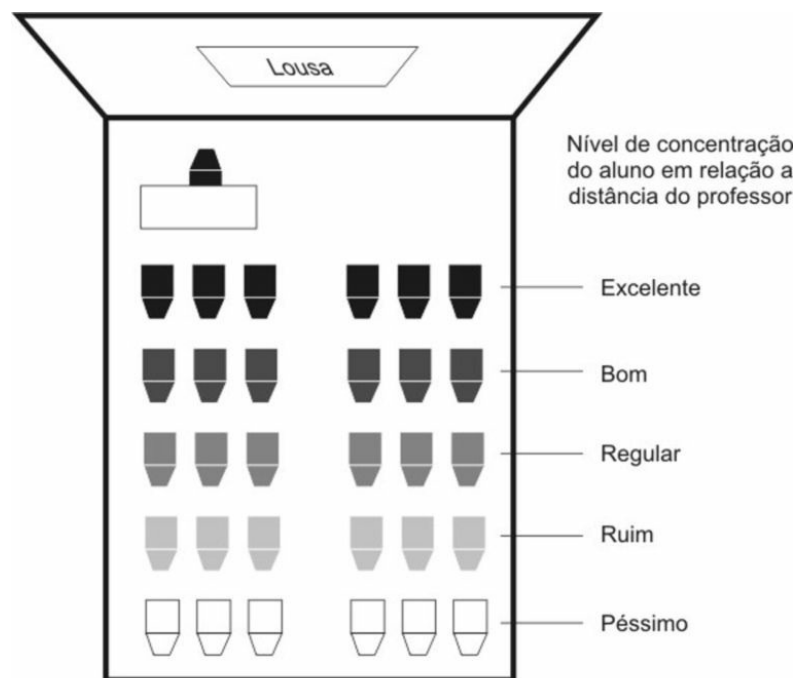
Mas o que aconteceria se no momento em que você começasse a receber as explicações do professor, algum engraçadinho também começasse uma bagunça no fundo da sala? É certo que o segundo ruído prejudicaria a recepção da primeiro, concorda?

É verdade que nem sempre conseguimos evitar os ruídos causados por outros alunos, mas pelo menos dá para prevenir sentando-se em um lugar mais estratégico.

E qual seria este lugar?

Qual é o melhor lugar da classe para quem deseja se concentrar nas matérias e principalmente nas explicações do professor?

Certamente não é a última fileira.



Numa sala de aula cheia há diversos ruídos (estímulos) que roubam a concentração: Garotos usando bonés coloridos, pessoas conversando, mexendo nos cabelos, tomando notas, manuseando livros, mordendo a caneta, operando celular, balançando as pernas, enfim, movimentos chamativos, tirando a concentração e distraindo.

Ademais, a distância dificulta a captação das palavras do professor e a leitura das anotações na lousa. Os sinais não-verbais como os gestos do educador, sua fisionomia e seu modo de olhar, elementos fundamentais na comunicação e na concentração, também serão prejudicados pela distância.

O centro da primeira fila é considerado o lugar ideal. Sua classificação é excelente, pois o seu campo visual abrangerá apenas o professor e a lousa. Mesmo que o educador se desloque para o fundo da sala, ficando fora do alcance visual, você ainda deve continuar olhando para frente, pois o cérebro aguçar a percepção auditiva que o ajudará a manter a atenção.

A segunda fila será uma boa escolha, embora traga o risco do desvio da atenção aos movimentos dos alunos da primeira. Da terceira fila em diante será difícil manter a atenção apenas no professor e evitar a dispersão causada pelas pessoas que poluem seu campo visual. O fundo é absolutamente desaconselhável, porque você se distrairá facilmente.

Outra razão para se sentar na primeira fileira é que os professores raramente fazem perguntas para quem senta neste local. Preferem optar pelos alunos que se situam mais distantes da lousa, já que para responderem necessitam elevar a voz, fazendo com que os alunos sentados à frente ouçam.

Ainda há o fato de os professores simpatizarem com os estudantes da primeira fileira, que participam mais da aula. Essa relação pode facilitar muitos aspectos como, por exemplo, um pontinho extra por para fechar o semestre.

Além de sentar-se na primeira fileira, é importante ficar vivo em sala de aula. Prestar atenção, perguntar, concordar, discordar, anotar, enfim, a memorização é um processo ativo, por isso é fundamental que você explore todos os recursos.

Lembre-se disso: Se você deseja se concentrar durante a aula, captar e registrar melhor as informações e ainda ganhar o título de queridinho (a) dos professores, sente-se na primeira fileira e fique vivo!

O horário ideal para estudar

Uma das perguntas que mais me fazem é sobre qual é o melhor horário para estudar.

De madrugada?

De manhã?

Antes do almoço?

Depois do almoço?

No final da tarde ou à noite?

A resposta depende mais do tipo de organismo e do estado de ânimo da pessoa do que de regras funcionais. O estudo eficiente pode acontecer em qualquer período do dia, desde que você esteja disposto, descansado e com a cabeça tranquila. O cérebro se adapta ao horário escolhido.

Período da Manhã - das 7 às 12h

Vantagem: Evidentemente, na parte da manhã, depois de uma ótima noite de sono, o corpo e a mente estão descansados. Isso facilita a concentração e a compreensão das informações estudadas.

Desvantagem: Algumas pessoas, quando se levantam da cama de manhã, parecem que esqueceram a mente dormindo. Demoram a entrar em sintonia com o mundo, dependendo do funcionamento de seu relógio biológico. Se este for o seu caso, tome um banho, alimente-se bem e faça um bom alongamento.

Período da Tarde - das 13 às 18h

Vantagem: É o momento em que a pessoa está mais desperta e o almoço ajudou a ativar ainda mais o metabolismo. Normalmente, é nesse período que a casa fica mais tranquila, com o fim da faxina, quando as crianças estão dormindo e o silêncio facilita a concentração. Se puder descansar e tirar uma soneca de dez minutos após o almoço, excelente, pois terá uma melhora no estado de concentração.

Desvantagem: Se for estudar logo depois do almoço, você poderá sentir forte sonolência devido ao processo de digestão dos alimentos. O ideal é fazer a sesta. Mas atenção: Não mais do que dez minutos, pois, depois de um longo recesso, a preguiça pode imperar ao longo de toda a tarde.

Período Noturno - das 19 às 23h

Vantagem: Chegar à casa, praticar algum tipo de atividade física, tomar um banho, jantar e descansar. Esta rotina ajudará a reenergizar o aluno e prepará-lo para a jornada de estudo que poderá ser das 20 às 23h. É um horário adequado para quem trabalha e já teve o dia inteiro para resolver os problemas favorecendo, assim, a concentração.

Desvantagem: Se em alguns lares o período noturno é mais tranquilo, em outros é o mais congestionado, dificultando a concentração. A iluminação deverá ser adequada, pois quando fraca, causa esforço visual. Existe também a fortíssima concorrência dos programas noturnos de televisão.

Madrugada - das 23h em diante

Vantagem: Se existe alguma vantagem em trocar as preciosas horas de sono pelo estudo, a melhor de todas é o silêncio da madrugada. Quem se aborrece com a poluição sonora do dia encontrará um tranquilizante momento de paz. A concentração será favorecida, desde que o sono não interfira. Apelar para estimulantes não é recomendado, principalmente se a mente estiver cansada (neste caso, ela não memoriza).

Desvantagem: A desvantagem está em perder horas de sono. Quanto mais você aprende, melhor tem de dormir, porque quando isso não acontece, o aprendizado é comprometido. Só estude de madrugada se você realmente se sentir bem para isso.

O que faz a diferença mesmo, independentemente do horário que você escolher, é estudar todos os dias sempre no mesmo período. Isso o fará incorporar um hábito positivo e a disciplina que evitará a preguiça.

Uma dica que sempre passo aos estudantes colegiais e universitários é que façam uma revisão de toda a matéria logo que chegarem em suas casas. Mesmo que para alguns isso signifique estender a jornada, afirmo que vale a pena o esforço, pois dessa forma estarão consolidando a matéria em memórias de longo prazo. Chamo isso de os quinze minutos que fazem a diferença.

Quem não dispõe de tempo para o estudo ou revisão durante a semana, deve reservar um período no final de semana e fazer uma revisão geral das matérias aprendidas. Para isso, ajudará bastante evitar sair da sala de aula com dúvidas, porque para uma hora de aula não compreendida exige-se, no mínimo, uma hora de estudo em casa, mas com uma séria desvantagem: sem o professor. Por isso, a matéria deve ser devidamente compreendida ainda em sala de aula.

Não deve ser novidade para nenhum estudante que sala de aula é lugar de aprender e casa é lugar de revisar as matérias. Por isso é muito importante não ir para casa com dúvidas, pois o estudo requererá mais tempo.

Para a pergunta: Qual é o período em que você se sente mais disposto a aprender? É a sua resposta que indicará o melhor horário.

Neutralizando os ladrões de atenção

Os professores têm motivos de sobra para odiar baratas. A razão é simples: A barata é um inseto capaz de acabar com a paz, o sossego e o bom andamento da aula. Por mais interessante que seja o conteúdo discutido em classe, o pequeno artrópode tem o poder de arruiná-lo. E não é para menos, responda:

Você ficaria tranquilo, sentado, observando uma barata entrar voando pela janela e vir em sua direção?

O que desejo apontar, através do exemplo acima, é que todo ser humano se concentra, mas a concentração não resiste a uma forte interferência, ou , a um poderoso ladrão de atenção. Olhe ao seu redor e observe quantas coisas podem desviar a sua atenção e prejudicar o rendimento em atividades que exigem uma mente concentrada.

Como já foi explicado antes, o melhor lugar para acompanhar a aula está na primeira fileira, o mais próximo possível da fonte de onde brota a informação, isto é, do professor. Escolhendo esse lugar, você se resguarda de estímulos (ladrões de atenção) que podem distrair.

Mas e quando você está em sua casa, qual é o cômodo ideal para estudar?

A resposta é fácil: Aquele em que você se sente bem e, principalmente, não sofre interrupções. Deixe-me contar um segredo: A verdadeira concentração na leitura é determinada por ações que promovemos antes da leitura, ou seja, antes de ler ou estudar você deve ter o cuidado de identificar e eliminar possíveis ladrões de atenção. Nesse caso, é necessário planejar um esquema especial para evitar interrupções já que, como vimos, ela também é influenciada por fatores externos.

Muitos estudantes me procuram se queixando do ritmo da leitura, alegam ser lenta demais. Outros, não entendem porque os estudos não avançam e alguns chegam inclusive a desistir. Se você sente que os seus resultados estão aquém do que você realmente gostaria, então recomendo verificar se você não é mais uma vítima dos ladrões de atenção.

A primeira coisa a fazer é observar atentamente o local de estudos e perguntar: O que, neste local, teria o poder de desviar a minha atenção?

A resposta muitas vezes assusta porque revela uma lista enorme de possíveis estímulos que desviam a atenção e prejudicam os estudos. Leia com atenção e reflita.

Celular, televisão, rádio, música, computador, mobília inadequada, pessoas, animais de estimação, insetos, temperatura, iluminação, roupa, campainha, vizinhos, bagunça, sujeira, cores, barulho de trânsito, ruídos domésticos, material didático de má qualidade.

Você viu como a lista de interferências é enorme? E isso porque estou focando apenas as interferências externas. Ainda não falei dos estímulos internos que podem desviar a atenção. Entenda: Não é por acaso que estou insistindo sobre a escolha do local adequado. A sua concentração depende disso. Dessa forma, antes de iniciar os estudos, veja o local escolhido,

analise-o e pergunte:

Ele permite concentração sem nenhuma perturbação?

O que poderá atrapalhar durante minhas horas de estudo?

Depois, identifique e neutralize!

Muitas vezes, em nossa casa há tanto barulho que precisamos tomar algumas providências, como desligar o telefone fixo e o celular, abaixar o som da televisão, pedir para ninguém entrar no recinto preservado nem nos importunar enquanto estivermos estudando. É fácil fazer isso, basta ter boa vontade e consciência de estudante. Algumas pessoas podem até achar que é difícil neutralizar tudo o que desvia a atenção. Mas eu insisto: Risque do vocabulário a palavra “difícil” e pelo menos tente!

Às vezes, tais cuidados podem causar discórdias. Afim de evitá-las, o diálogo familiar é fundamental para a melhor convivência. Em último caso, a sala de leitura e a biblioteca da escola surgem como refúgios perfeitos para quem deseja estudar em paz e manter a harmonia doméstica.

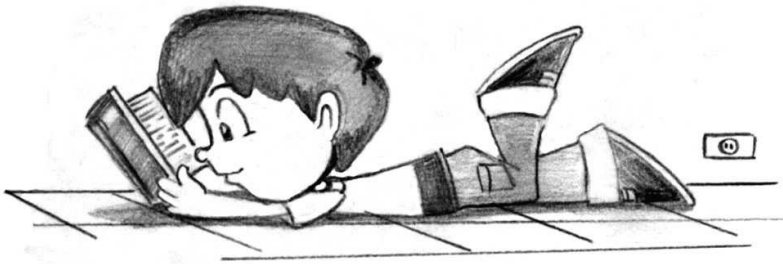
A postura ideal para estudar

Quando você pega um livro, logo pensa num local bem confortável como um sofá, cama ou mesmo uma gostosa almofada no carpete da sala? Saiba que este é um comportamento comum: associar leitura com prazer físico quando, na verdade, deveríamos ter na leitura um prazer mental.

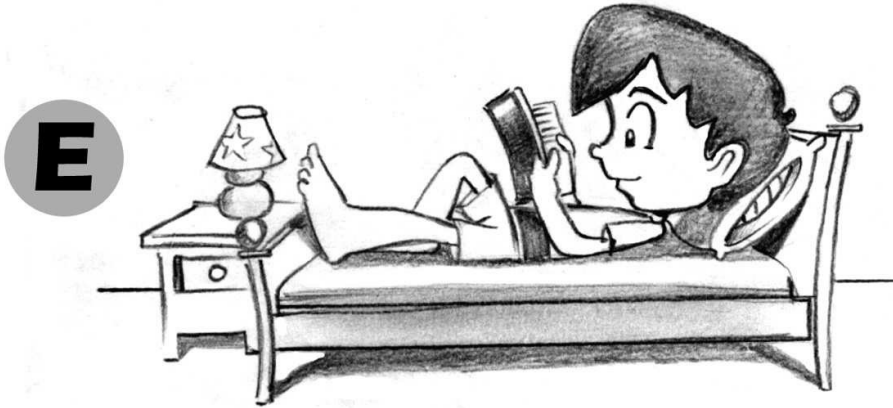
A postura adotada no início da jornada de estudo ajuda a determinar o grau da sua concentração para mais ou para menos. A lógica é muito simples: Quanto maior o conforto ou o desconforto, menor será a concentração.

O corpo, em posição de repouso, emite sinais de relaxamento ao sistema nervoso. Este, por sua vez, muda a química do cérebro. Aí está uma das explicações para o sono que algumas pessoas sentem ao ler ou estudar.

Pior é quando deitamos sobre o ventre, pois isso nos obriga a manter a cabeça em extensão e, ainda que usemos o apoio dos cotovelos, logo sentimos fadiga muscular e respiratória, prejudicando a concentração. Deitar na cama para ler tem, entre outros inconvenientes, o de criar o hábito da preguiça, além de dificultar as anotações e as consultas a dicionários, outros livros, etc.



E



E



C

Não se deve inclinar sobre o livro nem segurá-lo com as mãos, como quando a leitura é feita na cama. Ambas as posições provocam tensão aos músculos do pescoço e do antebraço, respectivamente.

Sentar numa cadeira apropriada e ter a mesa como apoio constituem a postura ideal para o estudo concentrado. Outra dica é sentar-se de uma forma que o leitor ou estudante não tenha mais consciência do corpo. Para isso, sente-se numa posição que você suportaria ficar sentado durante 10 horas seguidas, mesmo que seja uma leitura de apenas 10 minutos. O segredo de pensar e agir dessa forma é que ao sentar-se corretamente você esquece o corpo e a mente foca ainda mais a tarefa.

Pode-se ainda potencializar a atenção colocando o livro num suporte inclinado, num ângulo de 30 a 60 graus sobre a linha horizontal, o que melhora a visualização, captação e a memorização.

Remédios para memória

Imagine um motorista de automóvel viajando tranquilamente por uma estrada deserta à velocidade de 180 km por hora. De repente, a luz indicativa da reserva do tanque de combustível acende e imediatamente o piloto se lembra de que não há qualquer posto de abastecimento nos próximos 60 km. É a típica situação em que o motorista sabe que pode até alcançar o posto, mas que para isso terá que adotar mudanças importantes na forma de conduzir seu veículo. Precisarà diminuir consideravelmente a velocidade, deixar o motor em ponto morto nas decidas e ficar verificando constantemente o hodômetro.

Sabe-se que uma dieta nutritiva é essencial para estudantes e profissionais que utilizam intensamente seus cérebros. As vitaminas e os minerais encontrados nos alimentos são nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo; e, quando este funciona bem, o cérebro e seus mecanismos de raciocínio, memória e atenção são naturalmente potencializados.

O seu cérebro e o sistema nervoso são responsáveis pelo consumo diário de 25% da energia metabolizada pelo seu aparelho digestivo. A dieta que nutre e fornece as vitaminas requeridas para o bom desempenho do cérebro deve conter cereais, vegetais, legumes e frutas. E a melhor hora do dia para ingerir tais alimentos é justamente a hora do café da manhã. Este deve ser a melhor refeição do dia, pois quando você sai de casa pela manhã sem se alimentar compara-se ao motorista que tem seu automóvel com o tanque na reserva, viajando lentamente e torcendo para o combustível não acabar. Ou seja, você já começa o dia com pouco rendimento e com o desempenho intelectual bem abaixo da média.

Quando você não se alimenta adequadamente, sente uma série de sintomas que limitam o funcionamento do seu sistema atencional e dificultam a sua aprendizagem.

O primeiro deles é a falta de concentração que traz consigo a dificuldade para focar e memorizar o que está aprendendo. Em seguida você experimenta lapsos de memória frequentes que também dificultam o aprendizado. Mais tarde, perturbado pela dificuldade em focar a atenção e memorizar o que está aprendendo, você experimentará o peso da fadiga mental. Se a mente cansada implica em mente preguiçosa, então a preguiça mental será um sério obstáculo para quem ainda tem muito a aprender. Uma sonolência inexplicável é o último sintoma que sentirá antes de abandonar os livros e desistir do estudo.

Assim, é recomendável fazer uma boa dieta alimentar e fornecer às células do cérebro todo o combustível necessário, impedindo que a mente seja prejudicada pela falta de concentração e todos os outros sintomas que interferem no bom desempenho dos estudos. É óbvio que, mesmo sem fazer isto, você continuaria estudando, aprendendo e memorizando tudo que precisa. Entretanto, estamos tratando aqui de alto desempenho intelectual. Logo, se você consegue bom resultado sem se alimentar adequadamente, imagine o que faria se cuidasse bem de seu organismo! Alimente-se corretamente logo no início do dia. Se você não tem o hábito de comer alimentos sólidos pela manhã, experimente tomar um copo de vitamina ou algo semelhante.

Alguns estudantes me perguntam sobre tomar estimulantes para o cérebro como pó de guaraná e cafeína. Gosto de explicar que cheguei a recordista brasileiro de memória sem fazer uso de qualquer estimulante e que uma boa memória é resultado de hábitos saudáveis.

Não tome remédios para a memória, porque não existem remédios capazes de fazer você

aprender ou se lembrar das regras gramaticais, fórmulas aritméticas, código civil e outras informações importantes. O bom desempenho da memória depende de um conjunto de hábitos saudáveis.

Quem não dorme, não memoriza.

Como é a sua rotina de estudante? Assiste aulas, faz tarefas, lê dezenas de livros, estuda para as provas, vestibulares, concursos? Se a sua rotina consiste em alimentar a memória com o máximo de informação, então abra os olhos, ou melhor, feche bem os olhos e durma.

Tudo que você aprende acordado será consolidado na memória quando dormir. Ao pegar no sono, seu cérebro inicia um processo de arquivamento das memórias registradas durante o dia. Por isso, quem aprende bastante deve ter um sono de qualidade.

Estudos mostram que a estafa e o cansaço mental decorrentes de noites mal dormidas prejudicam o armazenamento de lembranças. Resgatar informações da memória também se torna muito difícil quando não dormimos adequadamente. Em geral, quem não dorme bem sofre lapsos de memória com muito mais frequência do que pessoas que descansam. Em outras palavras, mente cansada não registra nem recupera informações com eficiência.

A boa noite de sono permite ao cérebro consolidar na memória todos os dados aprendidos durante o dia. Caso estude e deseje recordar o que aprendeu, você precisa dormir pelo menos de seis a oito horas todas as noites.

Veja aqui algumas dicas para dormir melhor:

1 – Procure deitar e levantar sempre nos mesmos horários. Isso é fundamental para criar uma rotina, acostumar o organismo e evitar problemas como insônia.

2 – Se você sente muito frio nos pés, então deve mantê-los bem aquecidos. Às vezes, durante o sono, a circulação diminui e as extremidades esfriam, comprometendo o seu descanso.

3 – Evite assistir televisão no quarto. Sabe-se que estímulos sonoros ou luminosos causam noites mal dormidas. Se você gosta de deixar a televisão ligada para pegar no sono, programe-a para desligar em no máximo 30 minutos.

4 – Evite fazer ginástica nas duas horas que antecedem o sono. Atividades físicas aceleram o metabolismo do corpo, ativam a circulação e podem atrapalhar o repouso.

5 – Evite bebidas estimulantes como café, chá preto ou refrigerante à base de cafeína pelo menos duas horas antes de dormir. A cafeína neutraliza a adenosina, um neurotransmissor que provoca o sono. O mesmo vale para o chocolate.

6 – Invista em um bom colchão. Utilize também um travesseiro adequado.

7 – Não coma nada muito pesado antes de ir para a cama. A má digestão pode provocar insônia e pesadelos. Prefira uma alimentação leve.

8 – Foi provado que filmes violentos, dramáticos ou de terror afugentam o sono. Ouvir músicas agitadas e com o som demasiadamente alto é ótimo para despertar, pela manhã. Agitar a

mente antes de dormir interfere no relaxamento e no sono.

9 – Se estiver muito preocupado ou se lembrar de algo importante para fazer no dia seguinte, escreva tudo em um papel. Deite-se e volte a pensar no assunto só no dia seguinte.

A qualidade da memorização depende também da qualidade do sono. Tenha em mente que o sono é sagrado num processo de aprendizagem. Você precisa aprender muito, não é? Então durma o suficiente para que haja consolidação das memórias.

Cuide do corpo e aumente a concentração

Quando algum estudante me pergunta qual é a etapa mais importante no estudo, explico que é aquela que vem antes do estudo. Eis uma informação importante: No processo de preparação, o seu estado físico exerce enorme influência, porque pode determinar o seu grau de concentração nos estudos. Quando você se sente bem, a sua concentração fica forte e quando está mal, concentrar-se vira um pesadelo.

Faminto, tenso ou com o corpo cansado, suado, sujo após um dia de trabalho, dificulta manter a mente concentrada.

Pode parecer pouco, mas medidas simples como tomar banho, usar roupas leves, alimentar-se bem e, se necessário, tirar um cochilo antes de iniciar a jornada de estudos ajudarão a preservar o seu estado de atenção.

Durante os estudos recomendo 20 minutos de descanso para cada duas horas. Nesse intervalo, é conveniente um alongamento para “destravar” o corpo, evitar o esfriamento das extremidades dos membros e a congestão da cabeça (afluência anormal de sangue aos vasos do cérebro).

Alimentar-se adequadamente, beber bastante água, ir ao banheiro, lavar o rosto e descansar são ações simples, concordo, mas possibilitam o descanso e previnem indisposições orgânicas prejudiciais à concentração. Às vezes são as pequenas ações que promovem grandes resultados. Assim, cheque suas carências fisiológicas antes de estudar. Perceba do que seu corpo está precisando naquele momento. Supra as exigências e avive a atenção.

Água memória e concentração

Até aqui você entendeu que a qualidade no estudo começa antes de por as mãos nos livros. Descobriu que uma mente sem um corpo saudável equivale a um corpo saudável sem uma mente.

“Mens sana in corpore sano.”

Quem se esquece ou bebe pouca água prejudica o bom desempenho do sistema nervoso, o que prejudica a absorção de informações, principalmente quando se trata de matérias escolares e outros dados complexos. Pode-se, assim, atribuir lapsos de memória e falta de concentração à ausência do hábito de beber água e hidratar-se regularmente.

A carência de água no organismo pode prejudicar a condução de estímulos elétricos pelo sistema nervoso e conseqüentemente dificultar a aprendizagem. Inversamente, a ingestão regular de dois litros de água ao longo de um dia intensifica as conexões entre neurônios, transportando elementos úteis aos estímulos elétricos e às reações químicas no cérebro.

Você pode recorrer a diferentes técnicas para se lembrar de beber água, caso não possua esse hábito. E a melhor forma para se lembrar de beber água é deixá-la sempre a disposição. Uma jarra cheia próxima a mesa de estudos o forçará a beber durante os intervalos que possuir entre os exercícios.

Habitue-se a tomar água durante todo o dia, mesmo sem vontade. Ao acordar pela manhã, beba um copo de água. Duas horas mais tarde, outro copo e assim, sucessivamente, a cada duas horas. Após alguns dias, seu organismo estará condicionado. Experimente e note a diferença.

Atividade física potencializa a memória

Se você está lendo este livro é porque, imagino, pensa sério na ideia de ser um campeão nos estudos e na memorização.

Imagino também que deva estar na expectativa de que eu trate logo das técnicas de estudo. Entretanto, antes de seguirmos com o assunto, eu gostaria de dividir com você mais alguns segredos sobre hábitos saudáveis que potencializarão o uso da sua memória no processo de aprendizagem. Neste tópico, falarei de um hábito que na minha opinião é um dos mais importantes de todos. Refiro-me ao hábito de praticar atividade física.

Você sabia que o sedentarismo é um dos grandes vilões na falta de memória e da concentração? Para demonstrar isso, veja a seguir uma sequência de problemas que serão desencadeados e sentidos pelo estudante que simplesmente torce o nariz para os exercícios físicos:

- 1) Baixo poder de concentração;
- 2) Dificuldade em memorizar o que está aprendendo;
- 3) Lapsos de memória;
- 4) Fadiga mental, que implica preguiça mental;
- 5) Sonolência;
- 6) Indisposição para estudar.

De fato, a falta de atividade física limita bastante a sua capacidade de concentração e memorização. Agora pense no contrário: O que aconteceria se você investisse alguns minutos do seu dia na prática de atividade física para garantir o bom desempenho do cérebro? Neste caso, você experimentaria benefícios que o levariam muito mais longe em seu processo de preparação. Veja:

1) A atividade física ajuda a mudar a química do sistema nervoso. Libera neurotransmissores que provocam estado de bom humor que é ideal para enfrentar as horas de aula. Melhora a disposição física, o que favorece maior tolerância para atividades feitas sob pressão. Além disso, a atividade física garante maior desempenho mental e mais ânimo.

2) A atividade física ativa a circulação, devido à dilatação das artérias, veias e vasos sanguíneos. Isso melhora a oxigenação do cérebro, potencializando o desempenho da inteligência, memória e concentração.

3) Onde tem saúde, tem boa memória. Depois de anos desenvolvendo e aperfeiçoando centenas de técnicas de memorização, eu me esforço para manter tudo o que eu conquistei com a minha memória. E como eu consigo isso? Cuidando bem do meu corpo.

Reflita: de que vale estudar exaustivamente e na hora da prova sofrer um apagão mental? Nada! Mas como corrigir ou prevenir para que isso não aconteça? Fazendo atividade física!

A sua primeira grande busca no processo de aperfeiçoamento da memória deve ser pela qualidade de vida. Como vimos, quando estamos bem a nossa memória fica bem e vice-versa. Experimente diversos tipos de atividade física até conseguir encontrar uma que você realmente se

identifique. No meu caso, dentre as diversas modalidades existentes, encontrei na corrida a atividade perfeita a ponto de hoje, não abrir mão: Corro diariamente de 4 a 6 quilômetros.

Se você praticar atividade física regularmente melhorará não só o desempenho do cérebro e da memória como já provado em estudos científicos, mas tolerará bem mais o estudo sob pressão e estará sempre de bom humor.

Praticar esporte ou algum tipo de atividade física todos os dias aprimora a performance intelectual. Mas se o exercício diário for impossível, tente reservar ao menos 30 minutos seguidos, três vezes por semana. Os benefícios da atividade física são evidentes.

Por isso, mexa-se!

Higiene mental, a boa distração

Se você ultimamente tem estudado demais e se sente mentalmente cansado, está na hora de se distrair um pouco. Que tal reunir os amigos, alugar uma comédia, pedir uma pizza e relaxar?

A higiene mental ou boa distração é uma prática terapêutica obtida quando a pessoa realiza com prazer algum tipo de atividade que dispensa esforço da mente. Para isso, vale qualquer tipo de programa que o “*desligue*” temporária e literalmente dos textos e matérias. Soltar pipa, pescar, brincar com um animal de estimação, tirar uma soneca, escutar uma música, comer algo gostoso. O objetivo dessa terapia é simples: Descansar a mente e prepará-la para mais estudos. Um exemplo produtivo de higiene mental é cultivar bons relacionamentos, integrando-se a um grupo de amigos.

Diferente do grupo de estudos, no qual se discute as matérias de uma prova, o grupo de amigos serve simplesmente para relaxar, trocar ideias, contar piadas, rir, fazer brincadeiras, enfim, desvincular o cérebro de compromissos e preocupações. Ter um círculo de amizade estimulante ajuda a descontrair, a desenvolver a criatividade e a esquecer por algum momento da pressão sofrida na disputa de uma vaga num concurso ou vestibular.

Vale lembrar que os encontros de turma não precisam ser diários ou semanais. Reuniões esporádicas, com intervalos de 15 dias, serão ótimas opções. Os planos de passar nas provas e conquistar os objetivos dependem de muita dedicação e disciplina, mas ninguém que se sente sozinho é capaz de produzir muito.

Boa memória é memória rápida

Pensar rápido, encontrar em milésimos de segundos a palavra certa para formar uma oração perfeita, deixar fluir livremente os pensamentos, articular as melhores ideias para a composição de um texto durante uma redação, desfrutar de uma memória instantânea, tudo isso proporciona uma grande vantagem competitiva para o estudante de alto desempenho, concorda?

Entenda por memória a função de armazenar todo o conhecimento adquirido ao longo da vida. São informações, palavras, nomes, ideias, imagens, sons, sensações, experiências e fatos da sua existência. Numa breve comparação, a memória é como uma sopa de letrinhas. Muitas mães preparam esse prato para auxiliar os filhos no processo de alfabetização. Mas o que acontece quando uma das mães se esquece de mexer a sopa que está no fogo?

A água seca e o macarrão queima, grudando no fundo da panela. Da mesma forma, o que ocorre quando você não estimula a própria memória? Ela fica lenta e o acesso ao conhecimento torna-se difícil.

A memória utilizada com frequência se torna rápida e eficiente. Quanto mais você a usa, melhor ela fica. E você sabe qual é o exercício ideal para estimular a memória? Qualquer um que seja capaz de ativar as lembranças existentes.

A redação encabeça a lista de atividades eficientes no desenvolvimento da memória. Escrevendo, não importa sobre que assunto, você aciona arquivos até então em desuso. Quando eles vêm à tona, diversos tipos de memórias são fortalecidos, como a memória visual, a auditiva e a verbal, além da concentração.

A leitura é outro forte exercício. Ao ler livros, revistas ou artigos de qualquer interesse, você inicia processos de comparação e associação com o que já possui na memória. Além de oferecer um forte estímulo na busca pela memória rápida, a leitura concentrada funciona com pessoas de todas as idades.

Idosos podem até desejar aposentar o corpo, evitando trabalhos árduos, mas nunca devem aposentar o cérebro, pois as consequências do “sedentarismo mental” são piores do que as do sedentarismo. Existe, de fato, uma queda no desempenho da memória à medida que envelhecemos. Entretanto, quando estimulada, a mente é capaz de fortalecer as conexões existentes entre os neurônios e o idoso continua experimentando a lucidez. Tome como exemplo José da Silva Martins, pai do famoso advogado tributarista Ives Gandra Martins, professor da Universidade Mackenzie e autor de mais de 50 livros individuais especializados, que, aos 101 anos, aprendeu computação para redigir textos de filosofia.

Muitos estudantes se queixam de estudarem matérias que nunca serão utilizadas por eles no futuro. É o caso de fórmulas, equações, funções, etc. Ao realizarem essa falsa dedução, eles perdem uma importante chance de estimular regiões do cérebro envolvidas no processamento dos cálculos. Mesmo que nenhum deles nunca venha a utilizar aquele conhecimento na vida, o fato de dominar o exercício desenvolve mais a sua inteligência.

Nos campeonatos de memória, geralmente realizados na Europa, os competidores são obrigados a memorizar uma quantidade específica de informações em categorias como nomes, palavras, números, cartas de baralho, etc.

O juiz da prova sabe que todos eles têm condições de memorizar, mas quem receberá o

troféu? Naturalmente, o candidato que terminar primeiro, ou seja, que memorizar mais rápido. Não seria exagero aceitar a tese de que se não houvesse prazo para terminar o campeonato, qualquer pessoa conseguiria completar a tarefa mesmo que, para isso, demorasse um ano inteiro.

Todo estudante que se empenha estará destinado a ser aprovado nas provas e concursos. Ele pode precisar prestar o mesmo processo seletivo inúmeras vezes, mas vai atingir o objetivo. O indivíduo que estuda e faz revisões constantemente é o que possui a memória mais rápida e, conseqüentemente, será aquele com mais chances de ser aprovado na sua primeira tentativa. Aqueles que não possuem a mesma disciplina para o estudo reprovarão algumas vezes, certamente, mas passarão, se não desistirem.

Como ensina um dos principais nome dos concursos no Brasil, o juiz federal e professor William Douglas: *"Concurso (estendo ao vestibular) não se faz para passar, mas até passar!"*

Relaxamento para obter mais concentração

O hábito de praticar relaxamento ajuda a diminuir a preocupação e a manter o equilíbrio, melhora a atenção e facilita o acesso a informações gravadas na memória.

Além disso, ao praticar tais exercícios, você também consegue reduzir o fluxo de pensamentos dispersivos (distrações), acalma a mente agitada, confusa, ansiosa, preocupada e, por acréscimo, controla emoções negativas. Os brancos na memória que nos acometem em momentos decisivos, como provas, vestibulares, apresentações ou entrevistas, são praticamente banidos quando se experimenta regularmente o relaxamento e, através dele, a tranquilidade.

Em meu livro Branco na Memória ensino uma técnica de relaxamento simples e eficaz que você pode praticar todos os dias, pouco antes de começar a estudar, ler ou mesmo antes de fazer uma prova. Exige-se apenas um local, de preferência silencioso ou com uma música instrumental suave, onde não haja interrupção durante pelo menos 15 minutos.

1) Sente-se confortavelmente numa cadeira ou cama, com os pés apoiados no chão. Repouse as mãos sobre o colo. Mantenha a cabeça equilibrada e não a deixe pender. Você também poderá se sentar na posição de lótus, com as pernas cruzadas como os iogues.

2) Respire lenta e profundamente, contando até sete (com intervalo de meio segundo) para cada etapa da respiração (inspiração e expiração). Concentre toda atenção ao ar que entra nos pulmões. Procure visualizar um ar denso e colorido entrando por suas narinas, passando pela garganta até alcançar os pulmões. Lá, ele deve permanecer por três segundos e, na sequência, tomar o caminho de volta. Repita o ciclo pelo menos dez vezes.

3) Enquanto mantém o exercício respiratório, ordene mentalmente a cada parte do seu corpo que relaxe, começando pelos pés. Vislumbre seus pés, concentre toda a atenção neles e os sinta relaxando. Depois, mentalize seus tornozelos, sentindo a pressão exercida pelo corpo; logo após, imagine-os bem leves, sem peso algum. Visualize, em seguida, suas pernas, imagine-as se afrouxando, relaxando.

Concentrando, ordenando, visualizando e produzindo sensações. Assim deverá fazer com cada parte do seu corpo, de baixo para cima, começando pelos pés, depois tornozelos, pernas, quadris, órgão genital, intestino, costas, tórax, coração, braços, mãos, garganta, boca, nariz, olhos, até chegar ao couro cabeludo. É necessário que você não deixe de prestar atenção na respiração durante todo o exercício. Nesse momento, você já estará experimentando um novo estado físico e mental de profundo relaxamento. Uma imensa onda de tranquilidade invadirá seu corpo e sua mente.

O objetivo desse procedimento é fazer com que você não sinta mais seu corpo, perca toda a consciência dele, trabalhando apenas com a mente. Quanto mais relaxado seu corpo e mais tranquila a sua mente, mais equilíbrio e concentração você alcançará. Permaneça nesse estado por alguns minutos. Na sequência, sua mente estará apta a se concentrar para o estudo ou para revisar aquilo que você aprendeu.

Após o estudo, volte a relaxar e medite, fazendo um resumo mental do que você sabe. Anote

os tópicos mais importantes numa ficha e no dia seguinte faça uma auto avaliação, para fixar definitivamente os conceitos aprendidos.

Resumo:

Até aqui foram apresentadas ideias, hábitos, modo de pensar e agir, soluções e atitudes observadas em grandes campeões nos estudos.

Vimos também algumas dicas preciosas para potencializar a memória e a concentração. Chamo a sua atenção para que pratique estas orientações, pois são diretrizes fundamentais. Por mais simples ou óbvias que pareçam, lembre-se que é o cuidado com os detalhes que favorece o foco e o poder nos estudos. Cuide de si mesmo antes mesmo de por as mãos nos livros e sentir-se-á bem durante os estudos. Lembre-se: quando você está bem, sua memória fica bem!

Se você realmente considerar e seguir tais diretrizes, então estará apto a passar para a segunda etapa: Conhecer os Facilitadores dos Estudos. Tratam-se das ferramentas internas e externas que ajudarão a torná-lo mais produtivo e rápido no processo de aprendizagem, bem como garantir uma memorização de melhor qualidade.

Capítulo 2 - Os Facilitadores do Estudo

Meditação do estudante - Para antes dos estudos

O poder da meditação transcende as explicações científicas e proporciona aquilo que falta a muitos estudantes: paciência e autoconfiança. A meditação acalma a mente, devolve o equilíbrio e dá mais segurança nas ações do cotidiano. O objetivo da meditação antes dos estudos é preparar a mente para receber o novo, fortalecer o interesse no aprendizado e facilitar o processo de concentração e com ele a memorização.

Escolha um lugar tranquilo, onde não seja incomodado por alguns minutos. Sente-se, feche os olhos e relaxe todos os músculos da face e do maxilar. Respire lenta e profundamente, concentrando-se apenas em sua respiração. Mantenha esse padrão de respiração durante alguns segundos até se sentir relaxado.

Concentrado na respiração, relaxe todo o seu corpo, da cabeça aos pés. Enquanto respirar lentamente, procure sentir o seu corpo totalmente envolvido por uma névoa de cor azul claro, que lhe transmita uma agradável sensação de paz. Quando perceber o corpo leve, sua mente calma e livre de pensamentos, você estará pronto para meditar.

Leia calmamente esta meditação, acredite em seu efeito e sinta seu poderoso resultado:

Quero auxílio nos estudos que irei realizar. Que, durante esse tempo, eu possa sentir a inspiração e o interesse de um cientista, a paciência e a concentração de um monge em sua meditação e a

curiosidade e a motivação de um jovem aprendiz. Que eu possua a inteligência de um mestre para aprender e a articulação de ideias de um prodígio para interpretar. Que eu tenha a capacidade de um sábio para refletir e uma memória forte, capaz de reter todo o conhecimento adquirido. Que eu possua, acima de tudo, paz mental e a tranquilidade necessária para aprender.

O “Kit Estudante”: Acessórios que auxiliam nos estudos

A organização é o melhor caminho para a velocidade e eficiência nos estudos. Por organização entenda ter em mãos os instrumentos necessários para a realização de um estudo de qualidade, tais como cadernos, blocos, livros, dicionários, canetas, marca textos e tudo mais que facilitar o acesso ao conhecimento.

E porque você deve se preocupar com isso? Por que antecipando-se tudo o que será necessário, evita-se desperdício de tempo procurando tais acessórios ou simplesmente a preguiça. Entenda: É comum estudantes comprometerem a aprendizagem de um texto pela não compreensão de uma única palavra e tal falha ocorre muitas vezes pela indisposição ou simplesmente preguiça de se levantar e consultar um dicionário.

Para tanto, seria indispensável estar sentado numa cadeira com o providencial apoio da mesa e, próximo a ela, todos os materiais e acessórios necessários para o estudo, concorda?

O que você precisaria para uma tarde produtiva de estudos em sua casa?

Resposta: Tudo que permitisse a continuidade do aprendizado sem interrupção e evitasse suspensões para a busca de materiais suplementares, como, no exemplo de assuntos técnicos, bloco de anotações, dicionários, calculadora, marca texto, etc. Caderno, caneta, canetas coloridas, lápis, borracha, régua, enciclopédia, livros, agenda, água, enfim, cada estudante conhece as suas necessidades. Providencie antecipadamente tudo que poderá precisar, aproveitando melhor assim, o tempo disponível.

Como utilizar uma caneta "marca textos"

Tem gente contaminada pelo hábito. Outros, não resistem ao ato, quando estão diante de um bom texto, sentem o forte impulso de sacar do estojo a caneta amarela fluorescente e marcar todas as informações que encontram.

Sim, marcar textos é um hábito saudável e comum entre leitores. Acontece, porém, que alguns marcam excessivamente. Usar o marca textos sem critérios e sair colorindo qualquer sentença que chame a atenção transforma as páginas do livro numa obra de arte.

O princípio da necessidade de marcar textos esta na curiosidade, no interesse, na vontade de preservar o texto em nossa memória. Mas do ponto de vista da memória, o resultado da marcação, na maioria das vezes, surte o efeito contrário e mantém o texto exatamente onde estava: dentro do livro.

A explicação é que o próprio modo de pensar aplicado pelo leitor bloqueia a memorização.

“Esse texto é importante, deixe-me marcá-lo para o caso de ter que retornar.”

Note que a ideia não foi marcar para memorizar, mas pelo medo de não se lembrar. É o mesmo princípio da cola que muitos alunos levam para as provas. É um mecanismo de defesa. Você já reparou que pouco ou quase nada do que marcamos fica gravado na memória?

Para que o hábito de marcar textos não se transforme numa confusão de riscos coloridos, o ideal é que você trabalhe com a seguinte premissa:

"Se o texto é importante o suficiente para ser marcado, então significa que deve ser memorizado."

Se todas as vezes que você decidir marcar um texto, optar por memorizar, provocará em sua memória o estímulo fundamental, isto é, você a colocará para funcionar. Eis algumas perguntas que o ajudarão a selecionar o que deve ser marcado e também garantir a fixação do conteúdo em memórias de médio e até longo prazo.

1. Explique porque o texto é importante.
2. Como aplicar este conhecimento em sua rotina?
3. Se tivesse que explicar a ideia para outra pessoa, como seria?
4. E qual é a melhor estratégia para memorizar este texto?

Enfatizo que o segredo da formação da memória esta em envolvê-la na atividade. Tentar responder estas perguntas e não simplesmente tomar conhecimento do texto provoca a memorização. A atitude faz toda a diferença! Por exemplo: Para a última questão, sugiro simplesmente reler o texto que seria marcado e explicá-lo como se estivesse dando uma aula.

Só depois de cumprir estas etapas pegue a caneta colorida e marque o texto. Mas, ao fazê-lo tenha em mente que o objetivo da marcação foi proporcionar um retorno mais rápido numa consulta

ao texto. E que tal consulta não seja pelo fato de não lembrar exatamente o que estava escrito, mas para simplesmente mostrar a alguém ou utilizar em alguma forma de trabalho.

Como e porque estudar em grupo

Se você tivesse que explicar para outra pessoa o que acabou de aprender, como faria? Era com esta pergunta que uma professora de francês da sexta série nos estimulava a testar o nosso conhecimento.

Ela explicava que discutir com outras pessoas tudo que foi ensinado na sala de aula era uma das melhores formas de memorizar, pois quando mais ensinamos, mais aprendemos e estudar em grupo é uma ótima oportunidade de praticar a aprendizagem.

A formação do grupo:

Convide os amigos, professores ou colegas de turma com interesses comuns. Um bom grupo de estudos não deve ter mais de seis pessoas, pois acima disso, além de dificultar a acomodação de todos numa casa, torna-se difícil conciliar o horário para reunir os muitos componentes ao mesmo tempo.

É necessário também formar um grupo de pessoas estudiosas, comprometidas com o aprendizado e focadas no mesmo tema, senão a reunião se transforma em bate-papo.

Como estudar em grupo:

Todos com livros, caderno e caneta na mão. Agrupe as pessoas num local adequado (mesa com cadeiras) ou, se o encontro for numa sala de aula, proponha ao grupo formarem um círculo, onde todos possam se olhar e conversar. Definam as matérias que serão discutidas e escrevam os tópicos numa folha. Em seguida, o líder da reunião deverá lançar um tema para discussão, pedindo para cada participante explicar tudo que sabe sobre o assunto escolhido.

Quem conhece melhor o tema deve explicá-lo aos demais, e quem o desconhece, aproveita a oportunidade para aprender. O grupo só poderá passar para o próximo tema quando o anterior for esgotado e todos os membros o tiverem entendido.

Estudando em grupo você consegue muitas das respostas de que necessita. A oportunidade de ouvir interpretações diferentes, conhecer outros exemplos práticos, refletir e tomar ciência de casos reais, nos quais se podem aplicar as teorias estudadas, fortalece o aprendizado.

Um bom grupo de discussão também permite a você exercitar a memória, ao ensinar aquilo que sabe. É ainda uma ótima chance de praticar o hábito de falar em público, além de exercitar a didática, a articulação de ideias e a forma de se tornar mais competitivo.

Chame alguns amigos para estudar. Compartilhe seus conhecimentos com eles e aumente, em contrapartida, o seu potencial intelectual.

Acerte a iluminação antes de começar a estudar

Há estudantes que subestimam a importância e influência da iluminação durante a leitura. Quando a iluminação é muito fraca ou forte demais, qual é o primeiro sintoma que o estudante sente?

Se você pensou em sono, passou longe da resposta certa. Na verdade, a primeira complicação é o esforço visual que provoca o cansaço dos olhos. Depois desse, sobrevêm outros problemas:

- Falta de concentração;
- Fadiga mental ou dor de cabeça;
- Dificuldade em memorizar o que está lendo;
- Esquecimento do que já foi lido;
- Sonolência.

Antes mesmo de sentir sono devido à má iluminação, o leitor já perdeu a concentração há muito tempo. Para evitar que isso lhe aconteça, previna-se com uma quantidade de luz suficiente. Se não houver luz natural no ambiente (sempre preferível), use um foco de claridade difusa que não se reflita diretamente no papel, pois iluminação muito forte também é prejudicial.

O foco de luz deve estar sempre à esquerda dos destros e à direita dos canhotos. Dessa forma, os movimentos da mão que manipula o livro, a régua, a caneta ou outro objeto não farão sombra sobre o texto.

Estudar ouvindo música

Uma das perguntas que eu mais ouço: Estudar ouvindo música é certo ou errado? Prefiro responder dizendo nem um, nem outro. Depende de como a pessoa se acostumou a estudar e educou seu cérebro para aprender.

A música, independentemente do gênero, estimula nosso sistema nervoso. Há pessoas que estudam ouvindo música instrumental barroca num volume baixo para acalmar a mente, concentrar-se e ter um ótimo aproveitamento no aprendizado. É o perfil da pessoa que está com a mente agitada e necessita de algo que a modere.

Contudo, existem também os estudantes que ficariam incomodados com o referido fundo musical. Eles preferem um gênero mais excitante como o rock metal do grupo Sepultura. Estudam e aprendem, assim, com qualidade, pois existe ali um espírito que precisa de algo mais enérgico para se afinar com o ritmo dos estudos.

Há ainda alunos que não toleram qualquer ruído por perto. Preferem o silêncio para se concentrar no que estão aprendendo. Precisam dirigir a atenção ao pensamento e apenas a ele.

Assim, a pergunta que deve ser feita é: Você gosta de estudar com ou sem música?

Seja qual for a resposta, faça o que favorece sua concentração. É uma questão de hábito. O inconveniente para quem precisa de música para se concentrar é que na hora da prova não haverá aparelhos de som por perto. Portanto, não seja totalmente dependente, buscando a excelência nos estudos nos diferentes ambientes.

Como fazer a tarefa de casa

Ao invés de apenas responder como fazer a tarefa de casa, é necessário também explicar por que fazer. Em primeiro lugar, o professor tem muito pouco tempo para desenvolver um tema inteiro durante a aula, já que, além de explicar a matéria e fazer exercícios demonstrativos, ele ainda tem que passar lista ou fazer chamada e sanar as dúvidas dos alunos.

O dever de casa, como o próprio nome indica, é a hora extra que o estudante deve cumprir em sua residência. O objetivo dele é treinar, através de exercícios e interpretações, todos os conceitos ensinados em sala. Além de necessária, fazer tarefas em casa é um excelente treinamento. Não podemos dominar os comandos de um complexo computador usando-o uma única vez. Da mesma forma, não podemos dominar textos, fórmulas complexas, regras gramaticais, matérias como Física, Química, idiomas estrangeiros e tantas outras teorias num único contato.

Se você dispõe de pouco ou nenhum tempo para fazer tarefas em casa, deve aproveitar todos os momentos de ócio que surgirem para cumprir suas obrigações. Por exemplo: Enquanto os colegas de classe saem para o intervalo, você pode aproveitar os minutos de silêncio. Quando um professor falta, tem a possibilidade de utilizar a brecha entre as aulas para colocar a matéria em dia.

Outra dica para evitar o acúmulo do dever de casa é estabelecer uma rotina e realizar os exercícios complementares todos os dias, logo que voltar da aula. Agindo assim, você consolidará mais rápido o aprendizado, já que o dever de casa é o algo mais que favorece a fixação da matéria na memória.

Seja esperto: Preste atenção na explicação do professor, certifique-se de que aprendeu e resolva as tarefas logo que puder. A lógica é relativamente simples, mas exige disciplina. Se entendeu a matéria, você gastará menos tempo no dever de casa.

Anotações em sala de aula

O que leva muitos estudantes a fazer anotações enquanto o professor explica é a falta de confiança na própria memória, o medo de perder algum detalhe ou esquecer a matéria. O ideal é que você não se preocupe em tomar notas durante a aula, mas dedique atenção à explicação do educador para saber se realmente entendeu e não ficou com nenhuma dúvida.

Se você sente muita necessidade de anotar tudo que o professor diz, terá que aprender a dividir a concentração em três pontos distintos:

- Os argumentos apresentados pelo professor;
- As notas que copia da lousa;
- As próprias transcrições que faz no caderno.

A concentração despendida nesta multi tarefa é mal distribuída e bastante diferente do simples ato de cruzar os braços e assistir à aula com atenção. Além disso, existem outros inconvenientes que dificultam a anotação:

- Quando a postura é inadequada;
- Quando falta de apoio para o caderno;
- Demora na anotação;
- Caligrafia ilegível;
- Falta de lógica nas anotações;

O professor pode apagar a lousa ou então interromper a sequência didática, se precisar explicar tudo de novo.

Quem deseja poupar o desnecessário esforço da anotação, deve fazer algumas perguntas ao professor ao início da aula:

1 – É necessário anotar a explicação? Muitas vezes, aquilo que o professor diz não passa de um comentário extra-aula e não faz parte do conteúdo da prova.

2 – Existe material para consulta sobre a matéria em questão? Afinal, para que anotar se tudo já está escrito na apostila?

3 – O conteúdo da aula está disponível na internet ou pode ser enviado por e-mail?

Na era da tecnologia, é difícil encontrar um professor que não tenha suas aulas gravadas no computador. Neste caso, basta solicitar um resumo.

Talvez você goste de anotar porque, através da anotação, consegue se concentrar na aula. Neste caso, se o ato de anotar o mantém vivo em sala de aula, mantenha-o. Mas anote apenas palavras-chave ou pequenas frases-resumo do que foi compreendido. Para encontrar a palavra ou

frase ideal, faça um exercício que consiste em responder a seguinte pergunta:

Se você tivesse que explicar numa única palavra ou frase o que acabou de aprender, qual seria?

A palavra ou frase que a sua mente retornar provavelmente será ideal, isto é, uma palavra forte o suficiente para ajudá-lo a se lembrar das explicações do professor. É apenas isso que será anotado.

Importante: Para que realmente aja compreensão da matéria que o professor está explicando, será fundamental sentar-se na primeira fileira e participar ativamente da aula. A capacidade de sintetizar toda teoria numa única palavra demonstra que houve entendimento. Durante as brechas entre as explicações do professor, verifique se as palavras-chave estão sendo fortes o suficiente para explicação do conteúdo e, se ainda não forem, basta complementá-las com maiores detalhes.

Ao término da aula você terá uma folha com um conjunto de palavras-chave ou frases-resumo que deverão ser mais uma vez confirmadas, isto é, explicadas para si mesmo. Este material pode ser guardado para futuras revisões na formação de memórias de longo prazo, como veremos mais adiante.

Última dica: Se você realmente gosta ou se sente mais seguro anotando as explicações da aula, então peça autorização ao professor e use um gravador de voz. Enquanto ele registra tudo, você mantém ou amplia o estado de atenção.

Perguntas: O jeito mais rápido de aprender

A qualidade do seu aprendizado está intimamente ligada a sua vocação para fazer perguntas. Você gosta de fazer perguntas ou prefere ficar calado? Perguntar é um jeito rápido de aprender, é uma forma de alimentarmos a memória. O estudante que não pergunta compromete seu aprendizado.

Então vamos combinar: Se durante a aula você sentir necessidade de fazer alguma pergunta ao professor, levante o braço e a faça imediatamente. Nada daquele negócio de ficar de trinta a quarenta minutos ensaiando a melhor maneira e o momento mais adequado para isso, porque quando perceber, a aula já acabou.

Não seja companheiro da dúvida. Sempre que precisar, você deve perguntar, pois, flertando com a dúvida, você experimenta as dificuldades de aprender sozinho. Ir para casa e tentar aprender sozinho, toma muito tempo e nem sempre elimina todas as dúvidas. É por isso que você deve explorar o seu professor.

O sonho do bom professor é poder dar todas as respostas de que o estudante necessita. O problema é que nem todo estudante tem a iniciativa de perguntar. Às vezes, não se manifesta porque acha sua dúvida comum e pensa que todos já sabem a resposta, menos ele. O fato é que não existe pergunta tola ou que não mereça resposta. Geralmente, outros alunos da classe têm a mesma dúvida, mas não são capazes de formular corretamente a pergunta e, muitas vezes, nem percebem que estão com dificuldade. Neste caso, o estudante que pergunta está em vantagem.

No que diz respeito a vocação para fazer perguntas, podemos classificar os estudantes em três grupos:

O medroso: aquele que entra em pânico só pelo fato de sentir vontade de perguntar. Ele tem medo do professor, medo de levar uma bronca e por isso, raramente pergunta, prefere ficar calado. Para este aluno, o ideal é enfrentar o medo. Lembrar que o professor existe justamente para ensinar.

O covarde: é o que ironiza ou critica a postura do medroso, mas também não tem coragem para perguntar. A covardia é prima do medo e muitas vezes

está relacionada a timidez. A iniciativa é um bom remédio para as pessoas tímidas. O medo de se expor deve ser superado pela decisão certa: Vou perguntar e pronto!

O realmente interessado em aprender: é o estudante especial que vence o medo e a covardia e que, quando em dúvida, pergunta e aprende. Ele não tem medo de se expor e faz das perguntas o principal combustível da memória.

É fundamental construir perguntas objetivas para esclarecer o que se deseja saber. Para que a pergunta seja realmente eficiente e o auxilie no aprendizado, recomendo que antes de dispará-la, faça um exercício chamado metapergunta, que significa verificar a pergunta antes de fazê-la. Por exemplo:

1. Qual a melhor pergunta a ser feita agora?
2. Esta é a melhor maneira de questionar o assunto?
3. O que estou esquecendo e que pode ser importante?

4. Se eu já sei a resposta, é válido perguntar?

Como consequência positiva das reflexões que antecedem as indagações, você obterá mais qualidade nas respostas e evitará qualquer tipo de receio.

Nunca deixe a sala de aula com dúvidas, principalmente se você não entendeu a matéria, dispõe de pouco tempo para estudar, tem uma data de prova marcada ou, principalmente, se paga para estudar. Quem estuda está aprendendo, e quem precisa aprender tem que perguntar. Não dê folga ao professor. Enquanto tiver dúvidas, pergunte.

Cola, resumo ou anotação?

Sobre a mania de fazer cola para espiá-la durante a prova, recomendo que faça, sim, mas capriche bastante. Leia com atenção a matéria, entenda os exercícios, faça uma síntese e anote. Faça a cola, sim, só não cometa o erro de utilizá-la! Mesmo porque, você não precisará dela. Para elaborar uma ótima cola, você primeiro precisa de tempo para pesquisar todo o assunto marcado. Depois, fará o estudo da matéria e selecionará o que é mais importante, e que provavelmente cairá no exame. Finalmente, você fará uma síntese que será transcrita de maneira concisa num minúsculo pedaço de papel.

Você conhece histórias de estudantes que prepararam uma cola tão perfeita que nem precisaram usá-la na prova?

Pergunto: Se você consegue arrumar tempo para pesquisar, estudar, resumir e transcrever, então para que correr o risco de colar?

A explicação para o uso da cola pode estar no medo que muitos estudantes sentem de não se lembrarem de nada, em razão de uma baixa estima quanto à sua memória. Todavia, optar pela cola pode agravar o problema, pois vários estudos comprovam que entre as causas dos brancos na memória na hora da prova, estão:

- Estresse;
- Ansiedade;
- Medo;
- Tensão;
- Pressão do tempo;
- Preocupação.

Todos esses sintomas podem ser causados pelo fato do aluno carregar uma cola no bolso e pelo risco de ser pego colando em sala de aula.

Quando é preparada com base numa leitura concentrada, com ênfase nas ideias principais e organizada meticulosamente, a cola perde essa designação e passa a ser resumo. O segredo de um bom resumo é ser objetivo e bem organizado. Por isso, recomenda-se que o aluno sempre resuma todo texto longo que deve ser estudado. O resumo é a exposição abreviada de uma sucessão de acontecimentos descritos no texto ou a apresentação das características gerais de algum ponto.

As ideias e frases que compõem um resumo devem ser elaboradas de uma forma que viabilizem a recordação sintetizada do texto original. Assim, o conteúdo de um livro de duzentas páginas pode ser resumido em apenas vinte frases, permitindo uma leitura rápida e reflexiva (interpretação do texto a partir do entendimento da frase).

Se a cola bem feita vira resumo, este, quando explicado várias vezes, em voz alta e com a atenção voltada para a fala, estimula a memória auditiva e dispensa a trapaça na hora da prova.

Como forma de auto-avaliação, o estudante deverá ser capaz de explicar verbalmente a teoria “escondida” nas palavras cuidadosamente extraídas do texto.

Se você aprendeu, saberá explicar

Você já pensou em ser professor? Se não, faça a experiência e entre no time dos alunos que brilham na sala de aula. Feliz o estudante que ajuda os colegas de classe na compreensão das matérias. Ele não precisará estudar para a prova e, ainda assim, tirará a melhor nota. As pessoas que ensinam são as que mais aprendem.

Tudo bem, ser professor não é a sua vocação. Então lembre-se de que ter capacidade para transmitir a alguém o que aprendeu é um sinal de didática e domínio do assunto. Não significa que você decorou a matéria, mas, sim, que você conhece muito bem o assunto, a ponto de poder transmiti-lo com segurança. Isso você só consegue ensinando.

Para medir o tamanho do seu conhecimento e saber se realmente está preparado para realizar a prova, faça um exercício que aprendi quando estudava na sexta série do ensino médio.

Naquela época, quando morava no Rio de Janeiro, eu estudava num colégio público onde lecionava uma simpática professora de francês. Certo dia, aquela senhora bondosa, de cabelos brancos bem cuidados, percebeu que a maioria dos estudantes da minha classe não sabia estudar. Preocupada com isso, interrompeu a aula de francês e passou a discorrer, de modo simples, teorias pedagógicas sobre como estudar e nos ensinou algumas técnicas de estudo muito eficientes.

Ela nos explicou que o grau de aprendizagem poderia ser determinado respondendo a nós mesmos e imediatamente após o estudo, a seguinte pergunta:

"Se você tivesse que explicar o que acabou de aprender, como faria, por onde começaria?"

Ela dizia que esta pergunta tinha muito poder, que ao respondê-la, nós, obrigatoriamente refletiríamos sobre o assunto estudado e isso desencadearia em nossos cérebros processos de associação e memorização. Ela nos incentivava a criar alunos imaginários e explicar a matéria para eles. Dizia para entrarmos em detalhes, escrever, desenhar, mostrar o que sabíamos.

Outro forte sinal de domínio de assunto, dizia ela, seria ter a capacidade de explicá-lo a uma pessoa real, neste caso, alguém que conhecesse bem o assunto. Quando o indivíduo escolhido sabe mais do que nós, tem condições de avaliar e dizer se realmente sabemos ou precisamos estudar mais.

Em contraste ao conselho anterior, ela também nos desafiava a explicar o que havíamos aprendido a uma criança de cinco anos de idade. Ela dizia, por experiência, que ao explicar um conteúdo para uma criança, treinamos a nossa didática, isto é, a nossa capacidade de se fazer entender. Conseguir fazer com que uma criança entenda uma teoria complexa demonstra que você tem total domínio do assunto e também uma mente muito criativa.

As histórias, dicas e lições daquela simpática professora de francês permanecem até hoje em minha memória. Infelizmente, tive o privilégio de ser seu aluno durante apenas um semestre, depois disso minha família se mudou de cidade e nunca mais a vi.

Eu ainda demorei algum tempo até compreender o valor das dicas de estudo que ela cuidadosamente nos ensinava. Hoje sei o quanto fazem a diferença na vida de um estudante e é por isso que sempre cito esta passagem em minhas palestras e workshops.

Palavras difíceis, como memorizar?

Você conhece a palavra catadióptrico?

Se a resposta foi um categórico não, então, para você, a palavra apresentada será um novo dado. Um princípio da didática explica que um dado na memória será sempre um simples dado na memória caso não exista a compreensão do seu significado. Ou seja, fica difícil entender a explicação do professor, um texto técnico ou o enunciado de uma prova quando ainda se está no domínio dos dados. Por exemplo, como um estudante de direito conseguirá acompanhar e entender uma aula de direito tributário se não sabe o significado da palavra contribuinte? E o que resta ao estudante que não entende o vocabulário das matérias? Muitos declaram-se burros nos determinados tópicos, incapazes de aprender.

O estudante que confessa não gostar de matemática, odiar química ou detestar biologia, entre outras matérias, na verdade ainda não conhece ou ainda não aprendeu o vocabulário básico. Eis aqui uma ótima dica para brilhar nos estudos: se for este o seu caso, invista alguns minutos aprendendo os vocabulários específicos. A memorização de palavras difíceis e termos técnicos acontece em duas etapas:

1a Etapa – Gravar na memória o novo termo, a palavra difícil em si;

2a Etapa – Estudar, entender e gravar na memória o seu significado.

Para memorizar instantaneamente uma palavra nova, por exemplo, catadióptrico, basta dividi-la e transformá-la em outros pequenos vocábulos, fazendo associações diretas através de rimas, frases ou relações com palavras conhecidas. Exemplo:

Cata.....cata (do verbo catar)

Diop.....Diogo (nome próprio)

Trico.....tricô (substantivo)

Relacione as palavras catar, Diogo e tricô inventando uma história, rima ou frase. Por exemplo:

*“**Catar o Diogo fazendo tricô.**”*

Em seguida, imagine e visualize uma cena e leia a frase novamente o mais rápido que puder, enfatizando somente o que deseja memorizar. Repare que quanto mais rápido você lê, mais nítida soa a palavra Catadióptrico.

Catar / Diogo / tricô = Catadióptrico.

Imaginando e repetindo algumas vezes a sequência criada, você formará a memória do novo vocábulo instantaneamente. Observe outros exemplos de palavras difíceis e termos técnicos:

Calabura = cala – burra

Calimiconíneos = cálice – mico – nanicos

Multicolinearidade = multi – colina – árido

Rubicundo = rubi – corcundo

Fleumático = flauta – eu – automático

Inócuo = binóculo

Taciturno = taco – cinto – turno

Alocromático = alô – cronômetro – automático

Esfigmomanômetro = esfinge – mosca – mano – metrô

Escápula = espátula

A técnica de associação é muito divertida e realmente funciona, mas exige do estudante um dicionário para encontrar outras palavras para associar. Também é necessário muita imaginação e criatividade para formar sequências e rimas. Com a palavra nova memorizada, passemos ao estudo e memorização do seu significado. Então, voltemos ao *catadióptrico*. Quando, ao consultar um dicionário, livro ou professor, você atribui um significado a determinada palavra, ela se transforma em informação. No caso do nosso exemplo, o significado é:

“Cada um dos dispositivos de reflexão e refração da luz, utilizados na sinalização de vias públicas, e que devem ser instalados na parte traseira dos veículos.” (fonte: Dicionário Aurélio).

Ótimo, agora temos uma informação completa, ou seja, uma nova palavra e seu significado. Mas você não a memorizou só porque o dado foi convertido em informação. Ela ainda deve ser interpretada, associada a outras informações conhecidas e, se possível, exemplificada. Uma ótima sugestão aqui é realizar a pergunta apresentada no capítulo anterior: Se eu tivesse que explicar o que acabei de aprender, por onde começaria? Com esse processo, o ciclo se completa e você obterá aquilo que chamamos conhecimento. Catadióptrico é um dispositivo encontrado a todo o momento nas placas de trânsito, traseiras de automóveis, carros e até bicicleta, sendo também popularmente chamado de olho de gato.

Se aplicar o novo conhecimento adquirido na primeira oportunidade que surgir e com ele resolver problemas ou encontrar soluções na articulação de ideias, você então experimentará aquilo que se denomina inteligência. Ao método exposto se dá o nome de Pirâmide Informacional onde, através da identificação de um novo vocábulo (dado na memória), atribuição de um significado (informação), associação/explicação (conhecimento) e aplicação (inteligência), você transcende a associação comum e experimenta o saber.

Segredos da aprendizagem acelerada

O que você acha da ideia de memorizar os nomes e os símbolos dos cento e onze elementos da tabela periódica de química em menos de uma hora? Gravar facilmente o nome de todos os presidentes dos Brasil em pouco mais de dez minutos? Pois esta é a proposta que tenho para você.

Muitos alunos erram por subestimarem o valor das técnicas de associação. Na verdade o exercício de associação de ideias é uma alternativa para o decoreba. Uma associação bem feita, gravando conteúdo compreendido e garantindo um aprendizado rápido e de qualidade é totalmente possível com a aplicação correta das técnicas mnemônicas. Entenda: é possível aprender sem estudar, mas isso compromete a qualidade do processo, pois gera dúvidas e o risco dos lapsos na memória no momento da prova. Um exemplo é você ficar lendo diversas vezes um mesmo texto sem compreendê-lo. Da mesma forma, é possível estudar sem aprender. Neste caso, o esforço será inútil, pois o método recairia na decoreba.

Deixe-me explicar uma sequência didática de três etapas que podem ser aplicadas em qualquer tipo de matéria e que proporcionam uma aceleração de até dez vezes no tempo total gasto para o aprendizado. São as etapas da aprendizagem acelerada, onde o processo inclui:

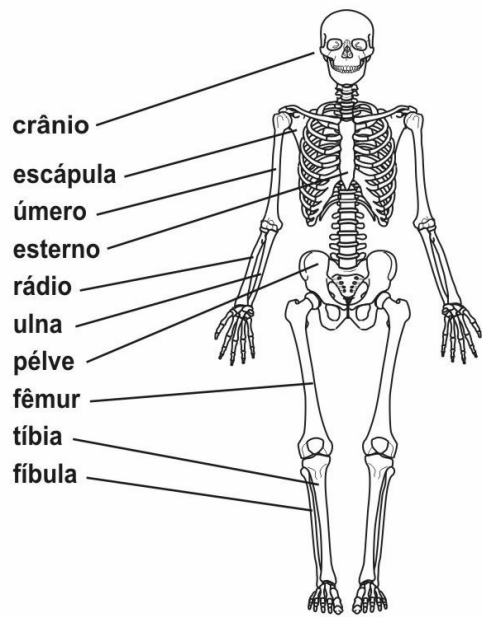
ESTUDAR (que significa compreender o que se pretende memorizar),
ORGANIZAR (fazer uma associação que acelere a memorização),
ASSIMILAR (estimular a memória com visualização e repetição).

Vamos entender melhor cada uma delas:

ESTUDAR - compreender o assunto

É nesta primeira etapa que você garante a construção do conhecimento. Deve-se primeiro compreender o conteúdo que será memorizado estudando-o previamente, isso o deixará mais tranquilo, pois terá a certeza de que saberá aplicá-lo no instante em que fizer a prova. Na etapa estudar inclua: assistir aulas, tomar notas, tirar dúvidas, revisar, enfim, aprender de fato.

É também nesta etapa que você deverá se familiarizar com o assunto. Por exemplo: para tornar comum o nome dos ossos do corpo humano durante o estudo de anatomia, você poderá escrever com atenção seus nomes, bem como tentar até desenhá-los, se possível. Tome como exemplo o nome de alguns ossos do corpo humano destacados na figura a seguir. Tente identificá-los com as mãos em seu próprio corpo. Em seguida, faça novamente pelo menos mais quatro vezes. Observe como se torna mais fácil a familiarização.



Se fossem matérias complexas como a tabela periódica de química, você deverá primeiro escrever uma lista com os nomes de todos os elementos organizando-os por famílias. Isso o ajudará a se familiarizar com os termos técnicos como lítio, rubídio, célio, etc. No caso de textos técnicos como, direito, engenharia, física, biologia, medicina, os mesmos deverão ser compreendidos previamente antes de utilizar qualquer técnica de memorização.

ORGANIZAR - preparar a matéria

Após estudar e compreender a matéria a ponto de explicá-la, ou seja, se familiarizar com o tema, você precisará organizar, isto é, criar um arranjo que acelere o processo de memorização. A organização é o segredo da aprendizagem acelerada.

Imagine um arquivo completamente desorganizado. Pastas, talões, documentos e relatórios amontoados de qualquer jeito. Agora, imagine uma pessoa apressada, em cima da hora para um compromisso importante que depende de um documento perdido entre aquelas pilhas de papel. Por causa da falta de organização, ela certamente terá dificuldade para encontrar o que deseja e chegará atrasada.

Você concorda que as pessoas são mais rápidas e eficientes quando são organizadas? Com a memória ocorre o mesmo processo. Quando você organiza o que será memorizado, torna mais rápida a memorização e a recordação. Neste contexto, como seria a organização de um conteúdo estudado? A resposta é criando uma ordem específica que acelere a memorização. Deixe-me dar um exemplo:

Para nos fazer gravar instantaneamente os nomes dos planetas do sistema solar, algumas professoras destacam a primeira letra do nome de cada planeta e, a partir delas, inventavam frases, que repetidas algumas vezes pelos alunos produzem memórias instantâneas.

Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno, Plutão

M.... V.... T.... M.... J.... S.... U.... N.... P

Minha aVó Tem Muitas Jóias, Só Usa No Pescoço

Desde 2006, considerado um planeta-anão pela União Astronômica Internacional.

Como você pode notar, trata-se de um processo de organização simples, criativo e absolutamente eficaz, pois os alunos memorizam imediatamente sendo capazes de se recordar décadas depois. Vejamos outro exemplo.

Imagine ter que memorizar a tabela periódica de Química. Neste caso, primeiramente, escreva uma lista com todos os elementos que pretende memorizar, por exemplo, comece pela família dos metais alcalinos e alcalinos terrosos. Em seguida, organize-os substituindo cada um deles por uma palavra mais simples que chamarei de andaime, por exemplo:

Lítio = linha

Sódio = soja

Potássio = pote

Rubídio = rubi

Césio = cesta

Frâncio = França

Berílio = berinjela

Magnésio = mago

Cálcio = cal

Estrôncio = estrada

Bário = bar

Rádio = rádio

Após substituir o termo técnico por um andaime, isto é, apegar-se às informações pré-existentes, visualize e memorize conforme sequência apresentada a seguir: Organização e associação de palavras referentes aos metais alcalinos e alcalinos terrosos

Uma LINHA enroscou num pé de SOJA que foi plantada em um POTE que se transformou num RUBI que foi colocado numa CESTA que foi enviada para FRANÇA onde tinha um BERINJELA que caiu em cima do MAGO que espalhava CAL por cima de uma ESTRADA que levava até um BAR que tinha o formato de um RÁDIO.

Observe que o nome original do elemento foi representado por palavras comuns. É isso que acelera o processo de formação da memória, porque foram organizadas numa história fácil de imaginar. Pare a leitura, escreva o nome correto dos elementos pelo menos uma vez para se familiarizar e, em seguida, procure imaginar a história acima. Recomendo que faça agora esta experiência!

Em um processo completo de memorização, depois de dominar todos os nomes, você passaria a trabalhar com a informação seguinte, por exemplo, o símbolo atômico.

Neste caso, voltemos novamente aos elementos da tabela. Escreva o nome deles numa folha e com o respectivo símbolo atômico logo a frente. Veja o exemplo:

Lítio ----- Li
Sódio ----- Na
Potássio --- K
Rubídio --- Rb
Césio ----- CS
Frâncio ---- Fr
Berílio ----- Be
Magnésio -- Mg
Cálcio ----- Ca
Estrôncio --- Sr
Bário ----- Ba
Rádio ----- Ra

Como você deve notar, alguns símbolos já remetem diretamente ao nome do elemento, neste caso, por ter gravado na memória o nome correto dos elementos, a memorização do símbolo se torna automática. Só será preciso revisar algumas poucas vezes com o máximo de atenção e se lembrará de tudo.

Agora é com você: Organize os outros elementos, os metais de transição, depois os semi-metais, não-metais, gases nobres, etc e memorize-os seguindo a mesma regra de organização. Experimente e sinta como é fácil aplicar as técnicas de memorização.

O objetivo da organização é a velocidade e a eficiência nos estudos. Para outros tipos de conteúdo, deve-se pensar em outros modelos de organização. Por exemplo, no estudo de idiomas, você poderia, por exemplo, organizar uma lista de verbos, expressões ou regras específicas facilitando uma posterior repetição programada (que é diferente da decoreba, pois partimos do princípio de que você compreendeu a matéria).

Textos técnicos poderão ser organizados segundo critérios sugeridos no tópico, Como Estudar e Memorizar Textos Técnicos, que veremos a diante. No caso dos textos, para uma excelente organização, será necessário livro, dicionário, bloco de anotações, lápis, borracha e canetas coloridas, que servirão como ferramentas fundamentais para separar as ideias do texto sobre a folha de papel, no intuito de facilitar a assimilação. Em resumo, todos os exemplos apresentados acima são sugestões de como a organização pode acelerar a aprendizagem. O ideal é que você crie o seu modelo de organização e ajuste-o a cada matéria estudada.

ASSIMILAR - enviar para memória

Após compreender o assunto que precisa memorizar e, em seguida organizar de um modo específico afim de acelerar o processo de memorização, chega o momento de assimilar. Este é o ponto mais forte das etapas, pois, além de depender da precisão das duas anteriores, é aqui que o cérebro realmente fixa as informações na memória.

O termo assimilar significa absorver, incorporar um conhecimento e o processo de assimilação que descreverei a seguir o levará exatamente a isto.

Depois de ter a matéria devidamente compreendida e organizada, a assimilação poderá ser feita de diferentes maneiras.

A primeira será através de revisões específicas e programadas que veremos mais adiante no tópico Decoreba: o modo Certo de Decorar Matérias. Outro poderoso instrumento de assimilação é a visualização mental ou estímulo da memória visual. Neste caso, você fecha os olhos e simplesmente assiste, numa tela mental, o filme através do qual organizou a matéria. Como fez com os elementos da tabela periódica. Lembrando que a imagem deve ser nítida e forte.

Enquanto assiste ao filme, você pode repetir em voz alta ou mentalmente as cenas que está assistindo. Neste caso a leitura concentrada em voz alta estimulará também a sua memória auditiva e será um ganho a mais em seus processos mentais.

Assim como a organização depende exclusivamente da criatividade, para cada matéria você pode criar um modelo. Na assimilação você também tem a liberdade de imaginar algo que estimule a memória. Mas vale lembrar que a solução deverá atingir três tipos de memória.

A memória visual, que é formada por imagens que captamos pelos olhos ou que criamos em nossa mente, assim, o processo de assimilação pode ser pela leitura concentrada do que foi

organizado ou pela imaginação do conteúdo. Por exemplo, feche os olhos e tente imaginar uma fórmula.

Os sons que ouvimos, emitimos ou imaginamos serão registrados pela memória auditiva. Por exemplo, ao assimilar vocábulos estrangeiros, o aconselhável é ler e repetir a pronúncia correta. Outro recurso mnemônico que também pode ser envolvido na assimilação é a sensação. Neste caso, refiro-me ao estímulo da memória cinestésica, que diz respeito as sensações corporais. No caso do idioma, além de ler e pronunciar, você também deverá escrever e, melhor ainda, fazer gestos ao pronunciar uma frase. Dessa forma, atinge-se esse padrão de memória.

Ao final de todos estes processos, faça uma auto- avaliação para medir o grau de retenção da matéria estudada e verifique como houve um ganho de qualidade e velocidade. (ver mais em Como saber se estou pronto para tirar 10).

Como estudar inglês e outros idiomas

Muitas pessoas sabem falar inglês fluentemente, mas poucas sabem escrever. O motivo? Elas leem o texto, mas não se utilizam da concentração visual para perceber a grafia correta das palavras. Em outras palavras, elas veem, mas não enxergam. Por se tratar de um idioma estrangeiro, preocupam-se mais em ouvir o som do que memorizar a escrita, limitando-se a uma olhada rápida no texto.

O primeiro desafio para quem deseja dominar outro idioma é a compreensão do assunto, afinal, de que vale gastar uma fortuna em cursos presenciais se você sai da aula sem aprender?

Para isso, preste atenção nas explicações do professor, entenda a aplicação corretas das regras gramaticais, participe, pergunte, esclareça as dúvidas e compreenda algo muito importante: no estudo de idiomas, a consolidação da memória é garantida pela compreensão da matéria, isto é, tenha certeza de que você realmente entendeu o assunto. Faça uso do recurso que aprendi com a minha professora de francês, que dizia:

“Se entendeu, então explique!”

Saber exatamente em que será utilizado o conhecimento também reforça o interesse. Por exemplo: se o seu objetivo é trabalhar na área da tecnologia, então foque seu aprendizado em um vocabulário tecnológico. Se, no entanto, sua intenção é viajar, fazer turismo em outro país, então estude palavras, frases e expressões práticas que o auxiliem na comunicação.

Depois de compreender o que pretende memorizar, encontre uma forma de aplicar imediatamente o que aprendeu. Determine se a necessidade do aprendizado de idiomas está no universo da escrita, da pronúncia ou em ambos e inicie a aplicação.

Existem estudantes que frequentam cursos de idiomas duas vezes por semana. E o que eles fazem para treinar o que aprenderam até a próxima aula? Nada! E é justamente o não fazer nada, ou seja, a falta de aplicação do conhecimento que determina o maior problema de quem estuda outra língua. Não tendo onde empregar o aprendizado, você se descuida da memorização. Conhecimento não praticado é conhecimento adormecido na memória e, de certa forma, esquecido. O que de mais grave se observa é que essa negligência acontece com a maioria das pessoas que se matriculam nos cursos de línguas.

Ao pensar em aprender um novo idioma, analise como ele poderá ser útil hoje e exercite. É necessário aplicar os novos vocábulos sempre que possível: lendo textos, visitando lugares, conhecendo pessoas ou mesmo salas estrangeiras de bate-papo na internet. O fundamental é estimular a assimilação através da utilização.

A memorização de palavras estrangeiras, para que seja correta, deve ocorrer em duas memórias específicas: a visual e a auditiva. A memória auditiva é geralmente a mais usada. Normalmente, as pessoas aprendem pela repetição do que escutam. É o estímulo da memória auditiva que favorece a fluência na pronúncia das frases.

O clamor dos professores de que o aluno deve “*pensar em inglês*” (processo que envolve audição) não ajudará em nada se o aluno não souber também escrever. A maioria das provas em inglês medem o conhecimento da escrita, o professor nem sempre pede para falar o idioma, mas sim,

escrever. Neste caso, você precisa também da memória visual no processo de aprendizagem.

Vamos considerar que as suas aulas de idioma sejam todas as terças e quintas da semana. Veja as dicas que o ajudarão a acelerar o processo de aprendizagem no curso de idiomas.

Terça – Em sala de aula, sente-se próximo ao professor e preste máxima atenção ao que estiver explicando. Acompanhe pela apostila, copie exemplos e expressões, participe, repita, pergunte, compreenda o que está sendo ensinado. Ao término da aula, isole-se e explique para si mesmo tudo o que aprendeu. Tal processo deve ser feito logo após a aula ou no máximo ao chegar em casa e, importante, tem que ser feito no mesmo dia. Criar textos, fazer traduções e até mesmo escrever um diário (no idioma estudado) sobre o que foi aprendido será também uma poderosa estratégia.

Quarta – No dia seguinte, ou seja, na quarta-feira e se possível no mesmo horário do curso, faça os exercícios do livro de exercícios que provavelmente acompanha o seu curso. Aproveite também para ouvir o audio do CD que geralmente acompanha o material didático, se houver este recurso. Repita oralmente as frases e textos concentrando-se no som da própria voz. Traduzir letras de músicas no idioma estudado para depois cantá-las corretamente também ajudará no processo.

Quinta – Dia de aula. Procure se concentrar durante a aula e prestar atenção em tudo o que está sendo ensinado. Tire dúvidas sobre os exercícios feitos em casa e faça, logo após a aula, revisão do que foi aprendido.

Sexta – Faça os exercícios do livro de exercícios e ouça atentamente o CD com o audio das aulas.

Sábado e Domingo – Folga

Segunda – Chegou um dia muito especial.

Esta segunda-feira fará toda a diferença no processo de aceleração da aprendizagem, da memorização e da conquista da fluência no idioma pretendido. Neste dia, você fará novamente todos os exercícios do livro de exercícios que já foram feitos na semana anterior. Isso ajudará na fixação daquelas ideias. Ouça novamente o audio das aulas. Isso promoverá a fixação das frases e agilizará a fluência. Nesta etapa, recomendo que envolva também a sua memória cinestésica no processo de aprendizagem. Para isso, tenha apenas o cuidado de fazer gestos durante a pronúncia das frases como aquelas pessoas que a gente brinca dizendo que gostam de falar com as mãos. Reforçando: a repetição verbal garante a fluência (memória auditiva) e a repetição escrita estimula a memória visual. Por isso, é recomendável que você aplique o conhecimento nestes intervalos ou sempre que tiver oportunidade.

Mantenha esta rotina durante todo o curso, siga rigorosamente estas orientações e atingirá rapidamente a tão sonhada memorização e fluência em seu novo idioma.

Para pessoas cujos encontros ocorrem apenas uma vez por semana, por exemplo, aos sábados, o ideal é que faça os exercícios no domingo e refaça-os na terça e quinta. Dessa forma também garantirá a fixação e fluência.

Se quiser passar algumas horas numa sala de bate- papo, lendo revistas, ouvindo músicas ou assistindo a vídeos, faça isso no idioma focado, pois assim gravará os assuntos em memória de longa duração.

Como estudar regras gramaticais

Você sabia que muitos campeões de vestibulares e concursos já não se preocupam tanto com a gramática? Seria uma extravagância? Não, é apenas uma tendência.

O que tem preocupado os professores que elaboram as provas dos principais vestibulares do país é avaliar o bom uso das regras básicas do nosso idioma. Eles querem testar o seu domínio das regras básicas de nossa língua, supostamente aprendidas durante os anos anteriores de estudo. Querem saber se você é capaz de aplicar conceitos das várias áreas de conhecimento ao elaborar o tema da redação. Se você consegue interpretar as informações, fatos, opiniões e se posicionar de modo coerente em defesa do seu ponto de vista. O que eles procuram averiguar realmente é se o candidato domina a linguagem e compreende um texto literário, técnico, jornalístico ou humorístico, entre outros. E a melhor forma de desenvolver tais habilidades é obter mais intimidade com os textos. Você sabia que quanto mais você escreve, melhor você fica? Melhorar é o único caminho possível para quem aceita o desafio de produzir textos. E se você me perguntar qual é a melhor técnica para o estudo de gramática a resposta será a mesma, escrever!

Nas provas, boas respostas para questões escritas exigem prática na articulação das ideias e domínio do idioma. Evidentemente, todo candidato a uma vaga encontrará dificuldade para articular as respostas se não conhecer suficientemente a gramática. Por isso, eis algumas dicas para estudar e aprender regras gramaticais:

1 – Faça cópias de textos a mão.

Neste caso, concentre-se no que estiver escrevendo (escrever a mão é mais estimulante para memória do que digitar num computador, pois a primeira opção aumenta a capacidade de memorização da grafia correta pela memória visual). Schopenhauer, filósofo alemão do século XIX da corrente irracionalista, observou que ler é pensar com a cabeça do autor. Neste sentido, copiar o texto seria uma forma de aprender como o autor pensa e articula as ideias.

2 – Leia frases importantes em voz alta.

Esta atividade forçará você a prestar atenção no que está falando. Quem escreve bem, fala bem. Por sua vez, quem pronuncia corretamente memoriza cada vez mais e consegue produzir ótimos textos, porque tal processo estimula a memória auditiva.

3 – Quando escrever um texto, peça para alguém mais qualificado revisá-lo.

Receber opiniões sobre a qualidade dos nossos textos é uma preciosa maneira de estimular a aprendizagem.

4 – Fazer a análise sintática das orações.

Saber explicar a estrutura gramatical de uma frase é um recurso importante que enriquecerá seu aprendizado e memorização da gramática. Invista nisso! Aproveite a leitura de livros, revista e jornais para testar seus conhecimentos. Esse procedimento corrobora a tese de que precisamos aplicar aquilo que aprendemos para fortalecer a memória.

5 – Estude regras gramaticais.

Analise exemplos e crie listas associando, por exemplo, todas as paróxitonas terminadas em “ão” e que levam acento. Execute alguns exercícios com cada norma compreendida.

6 – A repetição incrementa a memorização.

Dessa forma, veja no tópico Decoreba: o modo certo de decorar matérias, algumas ferramentas para gravar as regras em uma memória de longa duração.

Outro ótimo recurso é conversar com pessoas cultas. Repare na forma como elas articulam as ideias e usam habilmente as regras gramaticais. Assistir a programas de televisão de real qualidade, como um telejornal, um bom programa de entrevistas ou um documentário também ajuda a aprimorar a gramática. Vale lembrar que você deve observar atentamente como esses profissionais aplicam corretamente as regras e também como, às vezes, cometam escorregadelas.

Decoreba: O modo certo de decorar matérias

Decoreba é um processo de memorização adotado intuitivamente pela maioria dos estudantes no preparo para as provas. A mania equivocada consiste em ficar repetindo a mesma informação até a exaustão, ou seja, a memorização forçada pela saturação mental de um assunto que sequer aprendeu. Faz sucesso principalmente entre aqueles que não têm a menor ideia do que é estudar.

Sabemos que o treino exaustivo é o segredo de grandes nomes em campeonatos mundiais de matemática e memória. Neste caso, treinar é repetir precisa e sistematicamente os mesmos exercícios de cálculos e memorização a ponto de fazer isso quase automaticamente. Mas, se nos jogos de matemática e memória a repetição é fundamental para adquirir habilidade e velocidade, no estudo em geral pode ser uma perigosa armadilha, principalmente quando se repete algo que não foi compreendido. Neste caso, a energia da repetição será desperdiçada e o conteúdo, por não ter sido aprendido, será inútil. O decoreba nos estudos também não ajuda porque o processo ocupa parte da mente consciente, ou seja, nos impede de realizar outras tarefas enquanto decoramos e, pior, sempre traz consigo um prazo de validade, isto é, lembramos até concluir uma tarefa, depois, esquecemos tudo.

Há tempos, a neurociência demonstra que a repetição é essencial para a formação de memórias de longa duração. É por isso que a repetição nos estudos não pode ser completamente dispensada, pois, quando associada com a compreensão de matérias, ela se torna um poderoso veículo para a formação dessas memórias. Quanto mais você repete uma informação compreendida, mais ela se consolida na memória e mais rapidamente você será capaz de se lembrar.

Mas quantas vezes você teria de repetir algo para não mais esquecer?

Quantas vezes você teria que resolver, por exemplo, um mesmo exercício para memorizá-lo durante um longo tempo?

A resposta para essas perguntas compreende um número de repetições bem menor do que se imagina. Baseando-me em estudos sobre o processo de reforço das sinapses e também na prática de estudantes bem sucedidos, criei alguns ciclos de repetição para fixação de matérias pela memória de longa duração. Você poderá escolher a que mais se adequa aos seus horários e usá-la com o tipo de assunto que desejar. Mas lembre-se: você só iniciará a revisão de matérias que já compreendeu. Se tiver dúvidas quanto ao domínio ou não um assunto, tente explicá-lo para si mesmo. Assim, uma vez entendido, basta organizar fichas de revisão e revisá-las com umas das técnicas sugeridas a seguir.

1) Revisão Rápida

Tempo total de formação da memória: 4 dias.

Número total de repetições: de 12 a 16 vezes.

Esta técnica consiste em elaborar um resumo da matéria compreendida e interpretá-lo ou simplesmente lê-lo uma única vez de 3 a 4 vezes por dia em intervalos de aproximadamente 5 horas e

durante 4 dias, fora do período reservado ao sono. Ao final desse tempo de repetições, você terá estimulado tantas vezes a sua rede neural que formará traços na memória ou memórias de longa duração. Considere como processo de revisão apenas lembrar, ler ou escrever a matéria. Isso dependerá do tipo de assunto e do grau de complexidade do mesmo. Desta forma:

- Textos e teorias: lembrar, interpretar ou simplesmente ler com atenção;
- Fórmulas, tabelas, regras, idiomas estrangeiros: fazer cópias manuscritas com bastante atenção.

Exemplo de revisão: iniciando o processo às 8 horas da manhã e considerando intervalos de 5 horas, as próximas repetições serão às 13, 18 e 23 horas, sucessivamente. Observe:

8h13h18h23h = 1o dia

8h13h18h23h = 2o dia

8h13h18h23h = 3o dia

8h13h18h23h = 4o dia

* Observação: a revisão das 23h será dispensada caso o estudante durma antes desse horário.

Repetir algo a cada 5 horas implicará numa média de 3 a 4 vezes por dia. Durante 4 dias, teremos entre 12 e 16, ou seja, quantidade de repetições necessárias para formar uma memória forte e reter a matéria durante meses, anos ou, dependendo da aplicação posterior do assunto, toda a vida. Tenha em mente que o segredo de uma memória de longa duração não é apenas a quantidade de vezes que se repete, mas o intervalo entre uma repetição e outra.

A revisão rápida se aplica em matérias que não tomam muito tempo, como tabuada, exercícios com determinada fórmula, equações, tabelas, regras gramaticais, datas, poemas, letras de música, piadas, placas de trânsito, verbos, idiomas estrangeiros e tudo mais que a imaginação permitir.

2) Revisão Diária

Tempo de formação da memória: 21 dias.

Número total de repetições: 21 vezes.

A segunda opção de revisão de matérias denomina-se revisão diária e é derivada de uma conhecida técnica de PNL (Programação Neurolinguística) para a incorporação ou perda de hábitos. A técnica consiste em repetir todos os dias, se possível no mesmo horário, algo que deseja memorizar, por exemplo, uma lista com trezentas frases em um novo idioma. Neste caso, a fluência será adquirida pela repetição sistemática das frases. Você poderá usufruir desta técnica e revisar outras matérias uma única vez por dia ao longo de 21 dias sucessivos. Na prática, após o 21o dia, ele terá formado uma memória de longa duração.

3) Revisão Semanal

Tempo de formação da memória: 2 meses.

Número total de repetições: 8 vezes.

Também com o objetivo de formar memórias de longa duração, a revisão semanal poderá ser feita uma vez por semana durante dois meses. É ideal para quem trabalha durante o dia e estuda ou faz faculdade no período noturno, não tendo tempo de se preparar para as provas. Se este é o seu caso, então basta que tenha disposição e disciplina para utilizar uma parte de seus finais de semana para revisar brevemente todo o conteúdo das aulas que assistiu de segunda até sexta-feira. Você deverá verificar anotações que fez durante as aulas, rever exercícios, textos e resumir todo o conteúdo em fichas de revisão. Uma vez preparadas, essas fichas deverão ser guardadas para serem examinadas nas semanas seguintes.

Geralmente, nesta modalidade de revisão surge a dúvida: a quantidade de matérias que serão revisadas não irão se acumular nas semanas seguintes minando o tempo de estudo? Resposta: Não. Porque a cada revisão ocorrerá um processo decrescente do tempo empregado.

Suponhamos que no início do processo para estudar todo o conteúdo, preparar e revisar as fichas, você tenha gasto cerca de duas horas. Na semana seguinte, quando fizer a segunda revisão baseada apenas nos resumos que preparou, o tempo exigido será menor. Estima-se cerca de 40 minutos para a atividade. No terceiro final de semana, por haver compreendido e realizado as revisões anteriores, o tempo despendido será menor ainda, não mais do que 30 minutos. Assim, sucessivamente, o tempo de revisão diminuirá à medida que a quantidade de matérias revisadas aumentarem. Seguindo esta orientação, você chegará ao final do ciclo com 100% do conteúdo na memória e pronto para as provas. A revisão semanal é ideal para provas bimestrais em regime de semana de provas.

4) Revisão Mensal

Tempo de formação da memória: 6 meses.

Número total de repetições: 9 vezes.

A revisão mensal é uma ótima opção para quem se prepara para o vestibular, concurso público ou exames com data ainda indefinida. A diferença das modalidades anteriores está nos intervalos longos entre as repetições e no período total que chega a atingir seis meses. A vantagem deste método é a maior quantidade de informações que poderão ser revisadas. Observe: Suponhamos que você esteja estudando uma apostila de duzentas páginas.

1. O primeiro passo é ler com atenção, estudar, compreender a ponto de explicar cada assunto da apostila. Após compreendido, organize o resumo dos textos em fichas;
2. Faça uma revisão geral de todas as fichas em no máximo 24 horas após o término do estudo;

3. Espere sete dias para fazer a próxima revisão;

4. Agora revise dentro de 30 dias e depois disso, uma vez a cada 30 dias, durante seis meses.

Exemplo de aplicação da Revisão Mensal:

Suponhamos que você terminou o estudo de toda a apostila da matéria Y no dia 15 de maio às 18 horas e produziu 103 fichas.

Você tem agora 24 horas para revisar aquele punhado de fichas de resumo das matérias, ou seja, até as 18 horas do dia 16 de maio.

Agora marque em seu calendário de estudos “revisão das fichas da matéria Y” no dia 23 de maio, ou seja, após sete dias.

A próxima revisão acontecerá em 30 dias, ou seja, 23 de junho e as outras em 23 de julho, agosto, setembro, outubro e novembro completando 6 meses e finalizando o ciclo de revisões para formação de memórias de longa duração.

Este método também é recomendado para quem precisa memorizar o conteúdo de vários livros ou apostilas. Neste caso, os outros seis dias livres após a primeira revisão poderão ser aproveitados na revisão de outras matérias.

Vale também lembrar que não é necessário terminar o estudo de todo o livro para iniciar as revisões. Você poderá iniciá-las sempre que achar necessário ou especialmente quando o livro for muito grande. A produção da ficha não é uma condição obrigatória, você pode revisar pelas marcações que fez durante a leitura, uma vez que não faz sentido revisar um livro inteiro na íntegra, pois você já sabe ou não necessita saber de grande parte do material que é apresentado. O ideal é marcar apenas os trechos realmente importantes e aplicar a técnica de revisão.

Para que o referido processo de revisão mensal seja preciso e não ocorram esquecimentos, recomendo que utilize sempre um calendário, marcando nele as futuras revisões.

Aquela história do Joãozinho (personagem típico das piadas sobre alunos e professores), que escreve centenas de vezes uma mesma palavra até memorizar é mesmo um mito. Um dos segredos da formação da memória de longa duração é a repetição sistemática em intervalos específicos. Escolha uma das sugestões de revisão apresentadas, programe seus horários, organize as matérias e construa uma memória de longa duração.

Nota:

A compreensão total de determinada matéria dispensa a repetição se a utilização do conhecimento seja em curto prazo, isto é, caso você tenha uma prova, por exemplo, nos 15 dias seguintes. Nesta hipótese, o seu estudo e compreensão darão conta de fazer a prova e resolver um problema imediato. Mas, se você estiver se preparando para uma prova cuja data ainda é

desconhecida (ocorre em vestibulares e concursos), então recomendo a repetição como forma de consolidação de memórias de longa duração.

Matemática, fórmulas, ciências exatas

Matemática, aritmética, estatística, engenharia e contabilidade são algumas das ciências exatas. Esta modalidade de conhecimento se baseia em teorias, geralmente demonstradas por meio de cálculos, fórmulas e equações, que fornecerem respostas precisas.

O objetivo deste tópico é apresentar algumas soluções para você entender, utilizar e memorizar as fórmulas das ciências exatas.

Para ser um craque em matemática é necessário, em primeiro lugar, conhecer bem o vocabulário da matemática. Saber o significado de termos específicos como proposição, expoente, variável, fatorial, determinante, elipse, função, fração, grupo, genérico, matriz, entre outros tantos facilita a compreensão das explicações do professor, a interpretação dos enunciados e a resolução dos problemas. Então, primeiramente, verifique se conhece todos os termos que o professor utiliza durante a explicação de uma teoria e, caso identifique alguns que desconhece, invista um tempo melhorando o seu vocabulário, afinal, como você poderá desenvolver as operações matemáticas se não souber o que é, por exemplo, um expoente?

Outro segredo para entender a ciência exata é saber explicar teoricamente uma fórmula. Muitas vezes, você pensa que entendeu a fórmula devido à dedução lógica que ela oferece. Mas, quando vai aplicar a expressão num problema, percebe que não consegue resolvê-lo sozinho. Em ciências exatas você não deve achar, mas, sim, ter certeza de que entendeu o exercício. Neste caso, após assistir a demonstração do professor, pergunte:

Se tivesse que explicar a fórmula que acabei de aprender, por onde eu começaria?

Para estudar fórmulas e ter um ótimo aproveitamento nas provas, você deverá cumprir três etapas:

- 1 – Compreender a fórmula;
- 2 – Memorizar a fórmula;
- 3 – Fazer exercícios de fixação.

1) Compreender a fórmula.

Vamos utilizar como exemplo a fórmula de Bháskara.

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{\Delta}}{2a}$$

Uma estratégia simples para entender a fórmula e seus fundamentos é elaborar e responder perguntas específicas sobre a finalidade dela. Antes mesmo de começar os exercícios, saber explicar a fórmula é sinal de que você a entendeu. A melhor maneira para compreender uma teoria está na prévia elaboração de perguntas sobre o assunto estudado. A seguir, sugiro algumas delas que poderão ser complementadas ou suprimidas de acordo com a matéria que você estiver estudando. Exemplo de perguntas elaboradas para entender a fórmula Bháskara:



1 – Quem criou a fórmula?

Bhaskara nasceu em 1.114, na Índia, e morreu, ao que consta, em 1.193, com 79 anos. Ele redigiu um manuscrito dividido em quatro partes, das quais Lilavati (A Bela) discorre sobre aritmética. Seu pai, Mahavara, foi astrônomo e seu professor.

2 – Para que serve a fórmula?

A fórmula de Bhaskara serve para solucionar equações denominadas polinomiais de 2o grau.

3 – Onde se aplica a fórmula?

As equações de 2o grau são as que possuem uma de suas incógnitas elevada ao quadrado. O expoente da maior incógnita deve ser sempre igual a 2. Dessa forma, a equação de 2o grau, que utiliza a fórmula de Bhaskara, é a do tipo: $ax^2 + bx + c = 0$, com coeficientes numéricos a, b e c, com a não sendo igual a 0.

4 – O que se deseja obter com a fórmula?

A raiz x da equação. No caso das equações de 2o grau, podem ser obtidas até duas raízes distintas, dependendo do tipo de equação em vista, uma vez que elas são subdivididas em equações de 2o grau completas e incompletas.

5 – Quando deve ser aplicada a fórmula?

Sempre que a equação tiver uma incógnita elevada ao quadrado. A fórmula de Bhaskara pode ser usada em equações do tipo trinômio quadrado perfeito. O Bhaskara não se aplica, portanto, em equações simples.

6 – Como se usa essa fórmula?

Para aplicar a fórmula de Bhaskara é necessário, antes de tudo, achar o discriminante (delta). Para isso, utiliza-se a fórmula .

2) Memorizar a fórmula.

Para demonstrar cada teoria, o matemático constrói uma fórmula. Para aplicá-la em exercícios na sala de aula e também nas provas, você deve memorizá-la. Assim, temos a necessidade do domínio da fórmula e a mesma gravada na memória. Dessa forma, para memorizar o formato da fórmula, bem como a localização dos seus componentes e a sequência dos cálculos a serem realizados.

Memorizar a estrutura (grafia) de uma fórmula e ter a capacidade de reproduzi-la numa prova exige, antes de tudo, observação, entendimento e repetição. Isto é, você deve observar atentamente a expressão, entender sua estrutura e finalmente desenhá-la algumas vezes para se familiarizar e formar a memória visual. Neste caso escolha e utilize uma das técnicas de repetição do tópico anterior.

3) Faça exercícios de fixação.

A última etapa no estudo das fórmulas é a demonstração das teorias através de exercícios práticos. Ela é a mais importante, pois depende do domínio das etapas anteriores. Ou seja, só será possível aplicar uma fórmula se você realmente a compreendeu e a memorizou.

Aprender através da prática é uma das melhores formas de assimilação. Esta tese se aplica perfeitamente às ciências exatas. Mas é necessário que você crie uma metodologia em que possa refazer de vez em quando os exercícios e as fórmulas retidas na memória.

A memorização de expressões exatas passa obrigatoriamente pela realização sistemática de exercícios. Repeti-los possibilita a memorização pela memória visual e de longa duração. Novamente: Algumas dicas de revisão você encontrará no tópico “Decoreba: o modo certo de decorar matérias”.

Para finalizar, lembre-se de que o raciocínio lógico é uma das competências mais apreciadas em algumas profissões no mercado de trabalho. Por isso, não se queixe do grau de dificuldade de certos exercícios. Tente aprendê-los, pois, só o fato de saber resolver alguns deles, já desperta interesse, estimula o raciocínio lógico matemático e o deixa mais inteligente.

Internet nos estudos

Especialistas em Inteligência Artificial preveem que, em algumas décadas, será possível estabelecer uma conexão direta entre o cérebro humano e um banco de dados (memória artificial) acoplado ao corpo nosso corpo via implante de nanochip.

Por conta disso, um estudante de direito, que hoje sofre para memorizar um simples artigo, teria acesso em tempo real a todos os artigos da constituição brasileira, como também a todas as novas e antigas leis, emendas, modelos de petições, acompanhamento de processos, etc. Evidentemente, tal facilidade também faria com que ele pudesse acessar todas as leis de todos os países dos quatro cantos do mundo. Segundo a IA, no futuro, com um simples pensamento, qualquer pessoa teria acesso a um conhecimento jamais imaginado e, por conta disso, as formas de se fazer avaliações, negócios e também de se divertir mudarão.

Sabe-se que um dos maiores privilégios do século XXI é o de se viver na era do conhecimento. Um estudante que faz uso da Internet e domina, pelo menos, um outro idioma tem na ponta dos dedos acesso livre a praticamente todas as informações produzidas pela humanidade. O computador é a porta de entrada para esse fabuloso universo dos mais variados assuntos. Na Internet, o aluno descobre desde o mecanismo de funcionamento do cinto de segurança de um automóvel ao tipo de mantra pronunciado por um monge tibetano. A Internet dispensa a necessidade de espaços físicos para o armazenamento de livros.

No mundo moderno, é impossível ao estudante moderno acomodar-se em desculpas embasadas na falta de informação. Você não pode mais declarar que não realizou a prova por falta de matéria, da mesma maneira que um cidadão desempregado não pode dizer que não sabe elaborar um bom currículo por falta de exemplos. Atualmente, você tem, ao alcance de um “click”, um universo de assuntos capazes de prepará-lo para qualquer prova, bem como para o concorrido mercado de trabalho.

Se, por um lado, encontramos muito material de boa qualidade na internet, por outro, ela também é considerada o maior depósito de lixo do planeta e o portal predileto dos alunos preguiçosos.

Os comandos de computador Ctrl+C (copiar) e Ctrl+V (colar) são as teclas de atalho mais conhecidas por muitos daqueles que se julgam estudantes. Tais pessoas se limitam a copiar os textos disponíveis na rede, colar em seus documentos, imprimir e entregar isso ao professor como trabalho escolar. Muitos nem sequer leem o que entregaram. A quem estão enganando?

O objetivo do trabalho escolar é testar a capacidade do aluno em pesquisar, analisar material, interpretar, sintetizar e redigir textos. É, na realidade, um dos melhores exercícios para o desenvolvimento intelectual. Os gênios apreciam e fazem questão de caprichar nessas investigações. A Internet é uma poderosa fonte de pesquisa. Basta usá-la com inteligência.

Recomenda-se a utilização da internet apenas como uma biblioteca virtual de orientação e auxílio. Considere, primordialmente, sua própria memória (experiências pessoais) como uma importante fonte de pesquisa. Ou seja, primeiro tente resolver os problemas acionando seu cérebro. Depois, se necessário, pesquise na internet.

O computador e a internet revolucionaram e continuarão revolucionando a forma como aprendemos. Entretanto, no futuro, assim como no presente, ter acesso a um vasto conhecimento não

significa que você terá sucesso na vida. Lembre-se: na vida, o que determina o sucesso não é aquilo que você sabe, mas o que faz com o que sabe.

Televisão

Decidi incluir neste livro o tópico, televisão, por considerá-la um instrumento muito controverso nos estudos. Sempre ouço pais reclamarem que seus filhos só estudam com a televisão ligada. Os filhos, por outro lado, alegam que a TV os ajuda a manter a concentração. Mas afinal, qual é o papel da TV nos estudos, ajuda ou atrapalha?

Programas de televisão podem ser poderosas fontes de conhecimento, mas podem também representar traiçoeiros ladrões de tempo.

Você pode chegar a passar mais de nove anos de sua vida em frente ao televisor, segundo estudo realizado por uma universidade americana. Na prática, isso significa que, se você viver 65 anos, aproveitará somente 56. E, considerando que um terço da vida é dedicado ao sono, terá apenas 35 anos de existência ativa.

Por trás das programações televisivas há um time de profissionais altamente qualificados, sobretudo quando se trata das difusoras brasileiras, incluídas entre as melhores do mundo. A missão desse grupo é encantar a clientela, os telespectadores. São apresentadores, diretores, atores e a mais perfeita tecnologia preparada para emocionar, divertir e informar.

Mas acontece que, dentro de alguns anos, quando a televisão e a internet já estiverem plenamente integradas e qualquer mortal poderá ter seu próprio canal de televisão, você terá, na sala da sua casa, nada menos do que milhares de canais para assistir. E o que isso pode significar? Perder um tempo precioso que poderia ser aplicado em alguma atividade mais útil, como estudar para aquela prova importante. Que tal?

Gosto de dizer que não há nada de errado em assistir televisão. O importante é avaliar a utilidade do conteúdo do programa televisivo, saber exatamente se ele faz de você uma pessoa melhor ou não. Considerando o aspecto positivo da televisão, é possível educar uma criança através de uma programação que incite valores como honestidade, trabalho, amizade, disciplina e paciência. É possível também alfabetizar, revisar e, até mesmo, enriquecer o conhecimento através de programas educativos e documentários.

Demais programas que buscam apenas entreter devem ser apreciados com cautela e quando houver tempo para isso. Deixar que a televisão desvie sua atenção das tarefas importantes pode acarretar em acúmulos que geram ansiedade. Quem tem contas para pagar, carreira profissional e acadêmica para cuidar, livros para ler, textos para estudar, pai, mãe, filhos, família para conviver, enfim, preocupações e afazeres que absorvem as 24 horas diárias, não pode desperdiçar o pouco tempo que lhe resta com programas que nada acrescentam. A televisão deve ser um utensílio doméstico útil como diversão e instrução, bem como um órgão simplesmente informativo.

Capítulo 3 - Orientações Sobre a Leitura

Para quem não gosta, mas precisa ler muito

Você ainda se lembra da época em que aprendeu a unir as palavras e a ler as primeiras frases? Consegue se recordar do fascínio que sentia todas as vezes que descobria o significado das palavras impressas nas paredes, nas propagandas e nos cartazes que encontrava pelas ruas? Em minha opinião, a maior mudança na vida de um ser humano ocorre quando ele aprende a ler. Um universo, até então oculto, se revela e muitos mistérios da vida passam a fazer sentido. É um momento sagrado que não deixa dúvidas: quando aprendemos a ler nos tornamos pessoas mais felizes.

Infelizmente, a maioria das famílias despercebe essa euforia inicial oriunda da descoberta da leitura e então a criança, que um dia amara aprender a ler, descobre outros atrativos. A televisão, o game e a internet exercem um fascínio irresistível, tomam o tempo útil e causam o adormecimento do bom hábito da leitura.

Existem crianças que ao despertar para leitura se tornam amantes dos livros, leitores apaixonados. A consequência disso é óbvia: cidadãos cultos, bem instruídos, autodidatas e bem-sucedidos. O posicionamento dos pais é fundamental nesse momento. A maioria dos ótimos estudantes que conheci era encorajada pelos pais a ler o suplemento infantil do jornal de domingo, um gibi, uma revista ou um livro infantil. Não é difícil estimular em uma criança o gosto pela leitura. Basta que os pais não ignorem o momento mágico em que ela descobre a leitura. Pais comprometidos precisam vibrar junto com os filhos, apresentar as melhores livrarias e presentear-lhes com bons livros infantis. Se o hábito da leitura for incentivado na infância, você não ouvirá um adulto reclamando de ter que ler livros.

A propósito, se você tem entre 20 e 50 anos e ainda continua reclamando dos livros, xingando professores e desprezando matérias, então comece a repensar a sua postura em relação aos estudos ou estará demonstrando que não tem a menor vocação para aprender. Entenda: pessoas que não gostam de ler, mas precisam, normalmente sabotam a si mesmas. Dizer que não gosta da matéria, que não topa o professor ou que detesta leitura é um grande passo para bloquear a sua aprendizagem.

Tais pessoas geralmente vivem uma guerra psicológica na escolha entre internet, televisão e leitura. Elas gostariam de ler mais, porém não conseguem abandonar outros vícios. O conflito pode se agravar quando a escolha tende a se radicalizar: geralmente pessoas que adoram assistir à TV, desprezam livros, revistas ou jornais, ao passo que adeptos da leitura passam a detestar certos programas de televisão.

É possível despertar o interesse pela leitura e o caminho é estabelecer uma rotina de leitura. Uma pesquisa realizada pelo MEC, há alguns anos, com os melhores colocados em vestibulares constatou que eles tinham um hábito comum: liam pelo menos seis livros por ano, além dos exigidos na grade de matérias.

Para quem gostaria de ler, mas não encontra a motivação necessária, vai aqui outra boa notícia: o prazer de descobrir a leitura vindo da infância ainda existe dentro de você. E como ele se

encontra apenas adormecido, resta a você resgatá-lo. Para isso, são necessários alguns ingredientes: tempo, disposição, propósito e um bom livro. Para arrumar tempo, você tem que administrar a agenda e criar um horário específico e diário para leitura. Quanto à disposição para ler, o fato de encontrar o tempo livre gera tranquilidade e evita perturbações. O propósito ou motivação para a leitura aguça a curiosidade e favorece o poder de concentração.

Ao invés de reclamar da matéria, escreva numa folha pelo menos cinco razões para você ser fera naquele assunto. Reflita sobre cada uma delas e o peso em sua formação, mas lembre-se: seja honesto consigo. Em seguida, pegue o telefone e ligue para aquele seu amigo que diz que adora aquela matéria e pergunte o que ele acha dela, como a estuda, como aprende, o que ele pensa em relação aquele aprendizado.

Somando esses fatores à escolha de um bom livro, você garante boas horas de diversão e cultura. Entre em livrarias ou sebos como quem vai ao supermercado para comprar um doce. Procure, folheie, manuseie, escolha uma obra com carinho. Leia de cabeça fria e com a alegria de um recém-alfabetizado. Encante-se com as novidades assim descobertas. Quando perceber, você terá lido várias páginas e terá aprendido muito.

Organizando uma biblioteca pessoal

Seja durante o ensino médio ou universitário, assim como nos períodos de preparação para vestibulares e concursos, se você pretende passar alguns anos em contato com o universo acadêmico, precisa organizar uma biblioteca pessoal. Quem guarda e conserva desde o início todos os livros, cadernos e resumos que utilizou durante a fase acadêmica, desfrutará de um interessante acervo para pesquisa ou revisões.

Pais devem incentivar seus filhos a formar uma biblioteca. Assim como algumas crianças gostam de colecionar carrinhos, figurinhas e bonecas, existem aquelas educadas a ler e que adoram os livros. A criança criada num ambiente literário lê sem preguiça. Assim, reserve um lugar de destaque em seu quarto ou sala de estudo. Coloque uma prateleira na parede ou uma estante de livros.

Há quem dispense as prateleiras e prefira uma biblioteca virtual organizada dentro do computador ou na internet. Trata-se, realmente, de uma questão de preferência. Livros, revistas, enciclopédias, manuais, artigos, recortes de jornal e demais textos, quando devidamente organizados num arquivo digital, transformam-se em preciosas fontes de conhecimento e não ocupam espaço. Para quem cursa faculdade ou pós-graduação, em tempos de Trabalho de Conclusão de Curso, o chamado TCC, terá um bom acervo e agilizará as tarefas.

Outro hábito louvável é abrir sua biblioteca pessoal para quem não tem condições de adquirir os livros. Organizar encontros para leitura em sua casa, realizar um curso de interpretação de textos e redação também merecem aplausos.

Muita matéria e pouco tempo, o que fazer?

Você é aquele tipo de pessoa que lê muitos livros todos os anos, ou do tipo que precisa ler mais, porém não encontra tempo? É a falta de tempo que faz com que muitos estudantes fiquem desesperados quando percebem a quantidade de matéria que se acumulou. Sofrem de ansiedade e ficam paralisados, sem saber por onde começar. Esses alunos acabam caindo em uma armadilha criada por eles mesmos: o adiamento de tarefas.

Deixar acumular matérias, procrastinar o estudo para a véspera da prova, perder noites de sono para colocar a leitura em dia, ocorre por falta de tempo ou prioridade? Normalmente é por falta dos dois. O fato é que, quando temos uma prioridade, precisamos arranjar tempo.

Você tem muita matéria para estudar e a prova está marcada para acontecer dentro de dois dias. Não existe nenhum tempo disponível. O que fazer? Neste caso, só existem duas saídas: a primeira é torcer para que o professor aplique uma prova muito fácil. A segunda consiste em partir para uma saída de emergência, isto é, determinar prioridades.

O fato é que para ser aprovado, você precisa estudar, ler textos, interpretar e entender. Claro que para tanto, necessita de tempo, pois não é possível aprender por osmose, ou seja, colocar a mão sobre o livro e absorver seu conteúdo. Dessa forma, a primeira saída consistirá em arranjar tempo. Quantos períodos livres você tem para estudar? Terá que abrir mão do que para conseguir esse tempo?

Conheci um sujeito que foi informado de que teria de ser aprovado num concurso interno da sua empresa. Caso não passasse no exame, ele seria transferido para uma cidade longínqua. Tal mudança implicaria transtornos em seu relacionamento, suspensão temporária do curso de pós-graduação, distância da família, amigos e outros inconvenientes. Para evitar a transferência, ele só considerava uma opção: passar no concurso. Ele precisava de tempo para estudar.

Sempre que necessitamos, arranjamos tempo. No caso acima, ele começou relacionando numa folha todas as suas tarefas diárias. Estabeleceu prioridades, ajustou alguns horários, atribuiu meta de início e término para cada tarefa, criou uma nova rotina. Suspendeu temporariamente algumas atividades, abriu mão de *happy hours*, encontros e passeios, cancelou compromissos, enfim, promoveu uma revolução total para conseguir tempo para estudar. Ele tinha um bom motivo!

Na maioria dos casos, a motivação que faz com que o aluno se dedique aos estudos está associada à oportunidade de uma vida mais confortável. É o caso, por exemplo, dos estudantes de concurso público que, devido à possibilidade de realizar um grande sonho, deveriam transpirar entusiasmo. Entretanto, nem sempre é assim. Alguns simplesmente gastam o pouco tempo disponível que possuem em atividades pouco abonadoras. Atualmente, estima-se que entre games, novelas, filmes, telejornais, bate-papo na Internet e outras distrações, uma pessoa perca cerca de 33 horas por semana. A título de comparação, os melhores colocados em processos seletivos estudam 24 horas por semana. É isso mesmo! Não hesite em fazer sempre a escolha certa para a sua vida.

Toda escolha envolve uma renúncia. E saber dizer não a certas distrações que minam o tempo será um forte auxílio. Se você tem uma prova importante e necessita de uma boa nota, mas não tem tempo para estudar, terá que abrir mão de algo. Escolha: ou você desiste de atividades secundárias e racha de estudar para tirar a nota de que precisa ou se arrisca a fazer o exame sem estudar.

Vamos imaginar cinco cenários diferentes envolvendo você, treze matérias e uma avaliação prevista para acontecer dentro de um ano. Em todos as situações descritas, considerarei que a dedicação aos estudos ocorrerá durante seis dias por semana, com apenas o domingo para o descanso. Além disso, parto do princípio que você sabe estudar, pois ao dispor de pouco tempo, deverá contar, pelo menos, com a capacidade de estudar e aprender.

Cenário 1

13 matérias e apenas 1 hora para estudar

Neste cenário, as coisas começam mal. Conheço pessoas que foram aprovadas com apenas uma hora por dia de dedicação aos estudos, por isso, não seria impossível ser consagrado nestas condições. Entretanto, você não poderá esperar aprovação já no primeiro vestibular ou concurso porque o tempo de dedicação é mínimo. Observe:

Considerando que o período mínimo de dedicação para cada assunto seja de uma hora, você estudará, nesse caso, apenas uma matéria a cada 13 dias, o que significa duas horas mensais por matéria. Do ponto de vista da memória de longa duração, você não conseguiria uma retenção forte e duradoura, mesmo que tenha compreendido totalmente o tema. No décimo quarto dia, quando terá oportunidade de estudar um novo tópico daquela primeira matéria, você precisará revisar o que foi estudado anteriormente, perdendo tempo, tornando a tarefa improdutiva.

Solução: Aumentar o tempo total de estudo, excluindo ou planejando melhor outras atividades, dando mais horas para os estudos.

Cenário 2

13 matérias e 2 horas para estudar

Sejamos realistas: duas horas de dedicação aos estudos não é muito e, portanto, ainda não permite sonhar com aprovações em apenas um ano de preparo. Vale lembrar, todavia, que alguns já conseguiram essa façanha. Entenda que existem matérias que vemos desde a adolescência, como português, matemática, inglês, etc. Neste caso, das treze matérias, em três, caberia apenas a revisão. Isso faz com que sobre mais tempo para os assuntos difíceis.

Com apenas duas horas, você poderia trabalhar com duas matérias por dia. Considerando que o período de estudo aconteça de segunda a sábado, apenas uma matéria ficaria de fora da semana. Neste caso, a solução seria aumentar mais uma hora no sábado e trabalhar todas as matérias semanalmente. Do ponto de vista da memória, seria razoável esperar uma memorização satisfatória, visto que já na semana seguinte você teria um novo contato com as mesmas matérias.

Cenário 3

13 matérias e 4 horas para estudar

Aqui temos uma situação um pouco mais confortável. Com quatro horas diárias de dedicação é possível sonhar com a aprovação mais próxima. Neste caso, você conseguiria estudar três matérias por dia, o que tomaria três horas, e reservaria uma hora para a revisão dos tópicos estudados na semana anterior. Chegando ao sábado, você teria uma matéria apenas para estudar em quatro horas.

Assim, poderia se dedicar a ela por duas horas (estudo mais revisão) e ainda sobrariam mais duas horas para rever brevemente todo o conteúdo estudado durante a semana corrente.

Neste cenário, a formação de memórias de longo prazo seria favorecida, pois há um contato regular com assuntos estudados anteriormente.

Cenário 4

13 matérias e 8 horas para estudar

Ter oito horas diárias para se dedicar aos estudos é um privilégio, um importante diferencial. Alguns estudantes abrem mão de tudo o que possuem para criar esse tempo e se devotar exclusivamente aos estudos. Alguns abandonam o emprego, outros vendem um bem para se manter durante o período em que se preparam. O fato é que ter oito horas para estudar proporciona a você algumas configurações: quatro horas pela manhã e mais quatro à tarde, quatro períodos de duas horas ao longo do dia, parte do estudo pela manhã e a outra parte à noite, enfim, o tempo disponível faz a diferença.

Uma sugestão seria estudar quatro matérias por dia, disponibilizando duas horas para cada uma delas. Dessa forma, seriam três dias estudando um total de 12 matérias e um quarto dia para estudar a décima terceira, utilizando o resto do período livre para revisar todo o conteúdo estudado. As oito horas disponíveis também permitem a você fazer curso preparatório e se aprofundar em sua casa. Tendo em vista os princípios de formação de memórias de longo prazo, esse nível de dedicação permitirá uma formação consistente, favorecendo os processos de recordação.

Cenário 5

13 matérias e 13 horas para estudar

É importante frisar que em todos os cenários é possível chegar ao pódio dos vestibulares e concursos. Afinal, lembrando da analogia feita com a corrida de Fórmula 1, se não houver nenhuma pane ou acidente, todos cruzarão a linha de chegada. Se você não desistir do sonho, certamente atingirá seu objetivo, mesmo que leve um pouco mais de tempo.

Treze horas de dedicação aos estudos, associadas ao saber estudar, certamente o levarão ao sucesso bem mais rápido do que aquele que tem pouco tempo. Tirando sete horas, reservadas ao sono, e trinta minutos para ir e voltar do curso preparatório, você ainda terá três horas e meia para o lazer. Com este tempo disponível, é possível estudar as treze matérias todos os dias e ainda reservar a sexta-feira para revisar todo o conteúdo da semana e o sábado para rever todas as matérias estudadas desde o início até o momento atual. Do ponto de vista da formação das memórias, este, naturalmente, será o melhor cenário porque você mantém as informações vivas. Quanto mais usamos a memória, melhor ela fica. Assim, quanto mais contato com as matérias, mais rápida será a recordação das mesmas.

As opções de estudo apresentadas são comuns para a maioria dos estudantes. Sabemos, porém, que existem centenas de variações em relação ao tempo e ao número de diferentes assuntos: menos matérias e mais tempo disponível, casos de pessoas que não possuem tempo algum, etc. O fato é que se faz necessário criar uma rotina de estudos. O tempo é o maior aliado de quem deseja

conquistar um lugar ao sol.

Abrir mão de uma pizza com os amigos, de uma partida de futebol, da novela, da internet ou de algumas horas de sono será fundamental nesse momento. Pedir folga no trabalho e desistir do churrasco de domingo são provações inevitáveis, se você quer conquistar o primeiro lugar no pódio.

Se o diploma é o projeto da sua vida, o concurso é o sonho que você acalenta, ou uma vaga na universidade pública significa sua realização pessoal, então não faça concessões: elimine todas as tarefas e prazeres que tiram a sua energia e roubam seu tempo. Dedique-se totalmente aos estudos, pois um aluno dedicado é capaz de realizar proezas incríveis, como a de passar em primeiro lugar num universo de milhares de concorrentes.

Leitura rápida

Ler mais rápido é o sonho de muitos estudantes e profissionais. Mas não basta pegar um livro e pisar no acelerador mental. Leitura rápida é consequência natural do hábito de leitura e também da ampliação do campo visual. Você deseja ler mais rápido? Então leia bastante e leia corretamente. Essa é a recomendação dos especialistas em leitura dinâmica que também alertam para não fazer da leitura rápida uma estratégia de fuga, um recurso para se livrar do problema, ou melhor, do livro.

O sonho de alguns estudantes é descobrir uma tática que permita a leitura de um livro inteiro em poucos instantes. Na maioria das vezes, esse coro é entoado por indivíduos desorganizados quanto à administração de tempo ou preguiçosos, que não enxergam a leitura como oportunidade, mas como um problema a ser eliminado.

As técnicas de leitura dinâmica, quando bem aplicadas, permitem ao leitor ganhos em termos de velocidade, mas exigem treinamento pesado. Entenda: leitura rápida é uma profícua habilidade, cujo desenvolvimento requer muita disciplina e dedicação. São necessárias horas de treinamento diário com técnicas específicas para um aumento expressivo na velocidade da leitura. Se no princípio do treinamento você lia apenas 130 palavras por minuto, depois de um mês perceberá um aumento considerável e terá adquirido o hábito de ler. Entretanto, quero lembrar que leitura rápida não depende apenas de treino, mas do domínio de outros requisitos que descreverei a seguir e que, juntos, tornarão a sua leitura um pouco mais rápida e retentiva:

Requisito 1 - Aumente o vocabulário.

Conhecer intimamente o vocabulário dos textos que lê ou das matérias que estuda facilita o entendimento e permite cautelosa aceleração. Por outro lado, o vocabulário pobre dificulta o entendimento e torna a leitura mais lenta. Neste caso, pausas serão necessárias para o uso do dicionário, em busca do significado de qualquer palavra desconhecida. Não é o leitor que determina a velocidade da leitura, mas a qualidade do texto. Pessoas que se declaravam rápidas leitoras não alcançaram sucesso ao tentar compreender textos de matérias que não conheciam. É o mesmo que oferecer um artigo de engenharia elétrica para um técnico em enfermagem. Portanto, se o texto exigir leitura pausada e reflexiva, não hesite, faça o que deve ser feito.

Requisito 2 - Conhecer o assunto que lê.

A leitura de um texto flui mais facilmente quando você está familiarizado com o assunto. E por ter o hábito de ler matérias de uma natureza específica, você pode se utilizar da intuição, deduzir o caminho do autor e saltar alguns trechos, acelerando a leitura.

Requisito 3 – Ter a mente descansada.

Ao invés de ler antes de dormir, experimente ler depois de acordar. Quando está descansada, a mente aumenta o grau de atenção. Com mais atenção, você consegue acelerar um pouco

a leitura sem perder a qualidade. É possível manter a mente descansada ao longo de todo o dia, não se envolvendo com atividades estressantes, não se aborrecendo com problemas e praticando métodos de relaxamento.

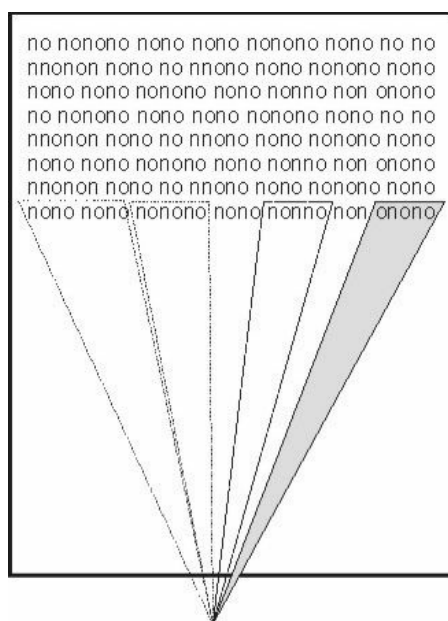
Requisito 4 - Estímulos externos.

Ler rápido é como dirigir um carro a 200 quilômetros numa estrada de cenário é paradisíaco, ou seja, ou você dirige e ignora a paisagem ou desenvolve habilidade suficiente para fazer os dois. Antes de iniciar uma leitura rápida é fundamental cuidar do local onde fará a leitura. Postura, iluminação, objetos desnecessários sobre a mesa podem desviar a sua atenção e prejudicar o rendimento. Porta aberta também é um convite para que outras pessoas o interrompam. Cuide desses estímulos.

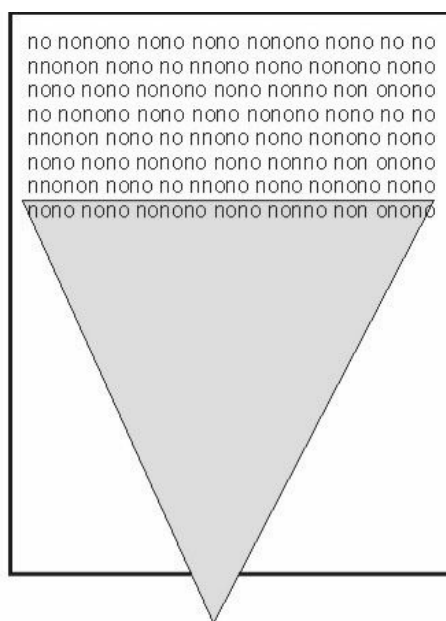
Requisito 5 - Treinamento visual.

O processo natural de alfabetização, ao qual fomos submetidos, consiste em reconhecer as letras, aprender a juntar as sílabas para, mais tarde, compreender palavras e orações. Ocorre que algumas pessoas estacionam no padrão de leitura “palavras por palavra”, ou seja, os olhos ficam saltando de uma palavra a outra até terminar a oração. O problema deste padrão é que a leitura se torna lenta, cansativa e os resultados demoram mais.

O treinamento visual consiste em ampliar a sua percepção visual ao ponto de captar blocos de palavras e não apenas os fragmentos. Pegue uma caneta nas mãos e olhe para ela. Repare que você consegue ver ao mesmo tempo a ponta e a tampa, ou seja, você olha para a caneta como um todo. O treinamento visual consiste em treinar os olhos para ler blocos de palavras, olhar para uma linha e entender o seu significado. Veja na figura a seguir.



Leitura normal



Leitura rápida

Na leitura rápida a cabeça fica parada e apenas os olhos se movem durante a captação das informações. Você pode começar lendo 2 ou 3 palavras em cada movimento ocular e, com o treinamento ir aumentando até conseguir perceber uma linha inteira compreendendo o seu significado. Uma ótima estratégia é criar um programa de treinamento baseando-se na técnica de neurolinguística que consiste em repetir um mesmo hábito durante 21 dias consecutivos. Dessa forma, recomendo que leia todos os dias durante pelo menos uma hora focando o aumento do campo visual.

É necessário que siga a recomendação sem interromper o processo, pois dessa forma estará adquirindo o hábito da leitura e uma maior velocidade. Faça todo o treinamento utilizando textos de vocabulário mais simples e somente depois trabalhe com textos técnicos.

Cuide também do domínio dos outros requisitos anteriormente expostos, então avance e colha os frutos de uma leitura mais rápida. Mas não perca de vista a qualidade da retenção. Para textos complexos, se for necessário, ao final de cada parágrafo, interprete o que foi lido e avalie o aprendizado.

Se você ainda não domina os requisitos acima, não desanime. É uma questão de imersão no cultivo da leitura. Aos poucos, você os desenvolverá. Ler rápido é uma habilidade: quanto mais lê, mais veloz você fica.

Como ler sem esforço mais de 50 livros por ano

Até hoje é assim: Todas as vezes que eu entro numa livraria para comprar um livro, saio com mais dois ou três. O vício é irresistível porque eu adoro livros, mas o que me incomodava é que eu raramente lia os outros livros que comprava. O destino deles era enfeitar a estante da sala.

Conversando com outras pessoas sobre este problema, comecei a notar que eu não estava só no mundo dos decoradores de estantes. Por compreender a minha negligência resolvi encontrar uma solução, que apareceu durante uma aula sobre a concepção de metas de um curso de pós-graduação. Durante a aula tive um estalo: e seu eu estabelecesse uma meta diária de leitura? Comecei a trabalhar com esta possibilidade e encontrei a solução.

Imagine que você precisa ler um livro com 600 páginas, letras pequenas e sem desenhos. Qual é o seu estado de ânimo? Certamente não deve ser dos melhores.

Pegue uma caixa de clips de metal e faça unidades de 20 páginas separadas pelos clips. Proponha-se a ler uma unidade todos os dias. O que aconteceu com o desanimo para ler um livro de 600 páginas? Desapareceu, não foi?

Naquele dia eu descobri que colocar a leitura em dia pode ser mais fácil do que eu imaginava. A mágica era simples: bastava estabelecer uma meta e cumpri-la!

A organização é sinônimo de rapidez e eficiência, neste caso, estabelecer uma meta mínima diária diminui ou até neutraliza a desagradável sensação causada pela percepção da quantidade de páginas a serem lidas. Uma vez fragmentada, a tarefa se torna muito mais simples e atraente. Organização consiste também em administrar o tempo para encontrar o momento adequado para se dedicar integralmente à leitura. Por isso, neste sentido, também é conveniente determinar uma meta diária de páginas. Por último, você precisa de disciplina. Assim, a partir do momento em que estabelece sua meta diária, deve mantê-la a qualquer custo.

Você quer colocar a leitura em dia? Então faça como os estudantes que se destacam em provas e concursos: Adote uma meta fragmentando o grande volume de textos exigidos pelos professores. Administre o tempo de forma a encontrar em sua agenda o tempo necessário para atender tal meta e seja disciplinado no cumprimento da mesma.

Quando me perguntam como eu faço para ler mais de 50 livros por ano, explico que qualquer pessoa pode fazer isso sem esforço. O segredo é fragmentar a tarefa. A técnica usada para tal é muito simples.

Lendo apenas 20 páginas todos os dias, você terá:

200 páginas em 10 dias;

600 páginas em 30 dias;

7.200 páginas em um ano.

Agora, considere 150 o número médio de páginas no padrão editorial brasileiro. Divida 7.200 páginas por 150. São cerca de 48 obras por ano, 4 por mês ou 1 por semana. Isso representa quase o dobro de livros lidos todos os anos por um cidadão europeu, por exemplo.

Agora, considere este fato: Quem se propõe ler 20 páginas por dia, dificilmente para ao término das mesmas, ao contrário, sempre avança lendo um pouco mais. Dessa forma, alguns dias

consigo ler 30, 50 até 100 páginas, noutros, apenas 14, mas na média sempre ultrapasso a meta, ou seja, sempre leio mais de 50 livros por ano.

Tudo bem, você poderá pensar: 20 páginas por dia é muito, só consigo ler 10. Ótimo, são pelo menos 20 livros por ano. E, na pior das hipóteses, se você ler apenas 5 páginas por dia, terá lido mais de 10 livros por ano.

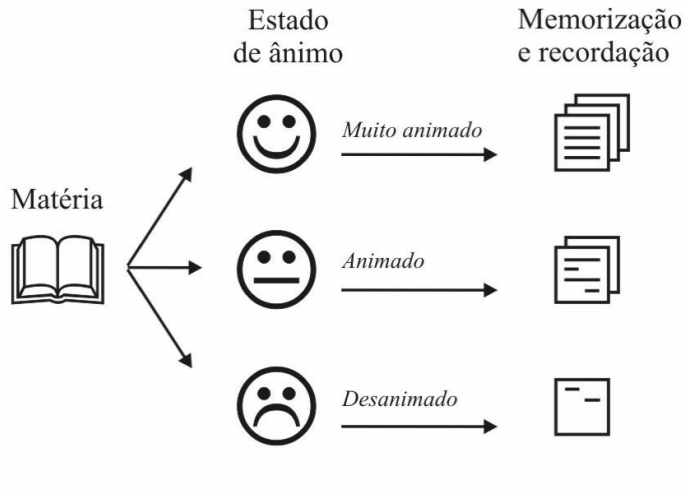
Não existem desculpas para não colocar a leitura em dia. Lendo apenas 20 páginas por dia (o que não toma tempo e não sacrifica outras atividades), chega-se a um volume de 50 livros por ano, uma quantidade de informações e conhecimentos que transforma um sujeito comum em gênio.

Como se concentrar na leitura

Preparação

A tão almejada concentração na leitura e nos estudos transcende o simples querer. Isto é, não basta apenas desejar se absorver na leitura de um texto. É também preciso preparar a mente para o ato. O estado de ânimo é fundamental para leitura, pois, se antes da atividade, você declarar para si mesmo que não gosta de ler, estará, conseqüentemente, enviando à sua mente um comando que será prontamente executado. O subconsciente o protegerá daquele livro que você não gosta, através das mais diversas distrações: roer as unhas, balançar a perna, a fome, o sono.

Outro problema enfrentado pelo estudante desanimado com a leitura é o baixo índice de registro das informações pela memória. Pelo fato de não se concentrar na leitura, pois a mente está o “protegendo” da tarefa, ele não será capaz de registrar o que leu. Assim, o aluno acaba sofrendo a frustração e o desgaste de ter que ler tudo novamente. A leitura concentrada requer foco e exclusividade da mente e, para que ambas as características apareçam, você precisa se sentir motivado para ler.



Além do estado de ânimo, é muito importante que você consiga eliminar do ambiente tudo aquilo que possa desviar a sua atenção, aumentando, assim, suas chances de alcançar a concentração máxima nos textos.

Muitos estudantes se queixam de não conseguirem focar a atenção exclusivamente no que estão lendo, mas é preciso ter em mente que a concentração durante a leitura será determinada por aquilo que você fizer antes de começar a ler. Para que não aconteçam distrações e interrupções durante a atividade, é preciso se prevenir, eliminando os ladrões de concentração como, por exemplo, o telefone, pessoas, animais, ruídos, entre outros. Para isso, tome algumas providências simples:

Avise as pessoas para não lhe interromper;

Isole-se: fecha a porta do local de estudos;

Desligue o telefone ou peça para alguém anotar os recados;

Sente-se em uma cadeira ergonômica e tenha uma mesa como apoio;

Lembre-se que aquele horário é exclusivo e dedicado à leitura;

Desligue-se dos problemas externos;

Deixe um bloco de anotações à mão para registrar tarefas pendentes que lembrar durante a leitura;

Crie uma expectativa positiva em relação ao texto que pretende ler.

Adotando essas medidas iniciais, você eliminará possíveis interrupções e desvios de atenção, experimentando um acréscimo substancial no estado de concentração e um excepcional percentual na captação de informações.

Leitura Concentrada

Você assistiu aos sucessos do cinema, Titanic e Avatar? Caso a resposta seja sim, você seria capaz de relacionar agora no papel algumas cenas de um dos longa-metragem e descrevê-las em detalhes? Certamente, sua resposta é “*sim, conseguiria relacionar muitas cenas*”. Essa capacidade de reviver um filme longo que provavelmente, foi visto há um bom tempo é creditada ao poder da memória visual.

Você conhece ou já parou para pensar sobre a participação da visão humana num processo de memorização? Só para se ter ideia, mais de 80% das informações recebidas diariamente pela memória são captadas por meio da visão. Colocando em números, são 864 mil imagens colhidas pelos olhos todos os dias. A memória visual pode gravar tudo que os olhos veem, além das imagens criadas pela imaginação. É a nossa melhor memória. O estudante que desenvolve este poder conquista um valioso instrumento de estudo e concentração.

O princípio da leitura concentrada consiste em envolver na atividade, além da visualização, todos ou outros sentidos humanos em seu grau máximo. Você deve interagir com o texto imaginando os personagens, os locais, os objetos e os diálogos enunciados no texto. Você deve explorar também o potencial físico: sentir na pele as situações expostas, ler em voz alta (trechos importantes), interpretar o texto na frente do espelho (como faz um ator), gesticular, enfim, trabalhar com todos os recursos que a imaginação permitir.

Os estudantes de sucesso valem-se desses recursos e têm a capacidade de se concentrar e focar a visão no que estão lendo e, posteriormente, no que estão escrevendo. Eles prestam atenção no formato das palavras, escrevem com capricho e, por isso, memorizam seus resumos.

Quando utilizada durante a leitura de textos, a memória visual se transforma também numa poderosa técnica de concentração. Imaginar as informações narradas em um texto equivale a uma boa sessão de cinema. A concentração é obtida por meio da criatividade empregada na criação das imagens mentais, que se apossa de toda a consciência e repele pensamentos desconexos, reduzindo, por conseguinte, a distração. E o processo de arquivamento das informações lidas também passa a ser mais eficiente.

A metodologia visual é muito utilizada pelas crianças e adolescentes e faz com que os textos fiquem registrados na memória por muitos anos. Tente se lembrar, por exemplo, dos livros que leu no curso primário e comprove a excelência dessa prática. Quem não se lembra dos livros da coleção Vaga-lume, da cartilha Caminho Suave e títulos como O Pequeno Príncipe, A ilha perdida ou Poliana? A energia empregada no exercício da interação de múltiplos recursos ajuda a inibir pensamentos paralelos, pois faz com que a mente fique totalmente ocupada na tarefa, o que significa ganho extra de concentração.

Observe, a seguir, algumas sugestões de interação mental que você poderá adotar enquanto lê.

1 – Olhe para o texto com máxima atenção visual.

Fazendo isso, você terá maior facilidade em memorizar a grafia correta das palavras, uso de regras, acentuação, etc. Trata-se de ver e enxergar, literalmente. É nesta etapa que se obtém o estímulo da memória visual. Além disso, com a atenção se ganha um acréscimo de concentração.

2 – Projete o contexto da história numa “tela mental”.

Através da imaginação, visualize todos os fatos, objetos, personagens e suas ações, lugares, números e as demais informações do texto. Ao proceder assim, você reforçará o estímulo da memória visual, permitindo a retenção eficiente em memórias de longa duração. Este tipo de leitura, que, pela visualização mental, equivale a assistir a um bom filme no cinema, é o segredo da alta concentração e da boa memória que se observa em algumas crianças. Claro que este tipo de leitura é mais fácil quando empregada em textos simples. A visualização de textos técnicos dependerá da intimidade que você tem com o assunto. Possuindo um bom domínio do vocabulário, não terá problemas para visualizar o contexto.

É importante que você desenvolva a capacidade de visualizar textos simples através de treinamento, para que, com a prática, tenha mais eficiência ao ler assuntos que exigem raciocínio mais complexo.

3 – Leitura em voz alta.

Também é uma ótima técnica para a concentração, apesar de nem sempre ser praticável, dependendo de fatores externos, como localidade. Por isso, uma dica excelente é imaginar-se lendo

em voz alta, como um ator que ensaia seu roteiro. Concentrar-se no ato de ler implica na ativação da memória auditiva e proporciona maior foco da atenção. Outra orientação para a concentração é posicionar-se como um orador e ler como se estivesse tentando convencer um grupo de espectadores. Trabalhe gestos, enfatize as ideias mais importantes, coloque entonação na sua voz.

Agora que você conhece alguns acessórios simples e poderosos de estímulo cerebral durante a leitura, proponho um exercício: leia e visualize, simultaneamente, o trecho a seguir, escrito pelo cientista social, Renato Cancian e publicado no site UOL Educação. A ideia é não permitir que a mente divague. Para isso, ao término de cada parágrafo, interrompa a leitura e tente explicar o que foi lido. Depois continue repetindo este padrão até o final da leitura.

História do Brasil: 1822-1831 Primeiro reinado*

Dom Pedro negocia Independência e abdica do trono brasileiro.

O período que abrange os anos de 1822 a 1831 ficou conhecido como o Primeiro reinado. Foi um momento bastante conturbado da história brasileira, marcado por crises de natureza econômica, social e política.

O imperador iniciou o processo de organização do Estado brasileiro, através da criação de órgãos burocráticos e administrativos, a criação de um exército permanente e a elaboração de leis constitucionais. Mas foi com relação ao problema em torno das prerrogativas do poder governamental, que o conflito político se manifestou.

O Partido Brasileiro se dividiu entre duas facções: a conservadora e a liberal. Os conservadores desejavam a criação de um governo fortemente centralizado, com uma monarquia dotada de amplos poderes. Os liberais desejavam a criação de uma monarquia constitucional e a descentralização administrativa e autonomia das províncias.

A Constituição de 1824

As divergências ideológicas no seio do Partido Brasileiro deram margem à ascensão do Partido Português, que passou a apoiar as pretensões de dom Pedro I de ter seus poderes ampliados. Em maio de 1823, foi convocada uma Assembléia Constituinte, que restringiu os poderes do imperador.

D. Pedro reagiu, determinando a dissolução da Assembléia Constituinte. Em seguida, o imperador constituiu o Conselho de Estado, integrado por dez pessoas, que ficaram encarregados de elaborar uma nova Constituição. Desse modo, surgiu a Constituição outorgada de 1824.

Em seus aspectos mais importantes, o texto dessa Carta assegurava: uma rígida centralização do poder; um governo monárquico e hereditário; o catolicismo

como religião oficial; o poder do Estado sobre a Igreja; o voto censitário e eleições indiretas. Estabelecia também a divisão dos poderes, criando o Executivo, Legislativo, Judiciário e Moderador.

A Confederação do Equador

A Constituição outorgada de 1824 causou profundo descontentamento das camadas sociais gerando uma grande rebelião sediciosa. A Confederação do Equador foi o resultado de uma revolta que eclodiu em Pernambuco, mas que rapidamente se espalhou por várias províncias do Norte e Nordeste. As províncias do Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba e Piauí, juntaram-se a causa dos confederados.

Entre seus líderes, estavam Cipriano Barata e Frei Caneca, veteranos da revolta pernambucana de 1817.

A Confederação do Equador foi assim denominada porque uniu algumas províncias que se situavam próximas à linha do equador. Teve como principal objetivo lutar pelo estabelecimento do federalismo e da República. Assim como aconteceu com outras rebeliões, as divergências internas do movimento facilitaram a repressão organizada pelo poder central. Dom Pedro 1o. reuniu tropas e derrotou os rebeldes.

Estados Unidos e Inglaterra

Com relação à política externa, dom Pedro 1o. negociou com as nações estrangeiras o reconhecimento da independência do Brasil. Os Estados Unidos foram o primeiro país a reconhecê-la oficialmente. Não obstante, a adoção da forma de governo monárquico e as tendências absolutistas do imperador brasileiro gerou resistência ao reconhecimento da independência do Brasil por outros países americanos recém libertos do jugo colonial.

Na Europa, por outro lado, as nações conservadoras se opunham ao reconhecimento da independência de qualquer ex-colônia. A Inglaterra, porém, desempenhou um papel de mediadora, nas negociações para o reconhecimento internacional da independência do Brasil. Obteve deste modo, inúmeras vantagens comerciais. Foi por intermédio da Inglaterra que, em 1825, Portugal reconheceu a independência brasileira em troca de uma indenização de dois milhões de libras.

Sucessão portuguesa

Fatores como a repressão às rebeliões internas,

a crescente insatisfação da população e das elites agrárias, a manutenção dos poderes absolutistas do imperador, e a crise da economia agro-exportadora, provocaram o declínio do primeiro reinado. Mas em 1826, a sucessão do trono português acabou por se transformar no estopim de uma crise política interna que levou dom Pedro 1o. a abdicar. Naquele ano, morreu dom João 6o. O herdeiro natural do trono era dom Pedro 1o, mas ele cedeu a Coroa portuguesa para sua filha, Maria da Glória.

A tentativa de seu irmão dom Miguel de se apossar do trono desencadeou uma guerra civil em Portugal. O envolvimento de dom Pedro 1o. no conflito sucessório português, através do apoio financeiro para manter sua filha no trono, gerou protestos de amplos setores da imprensa brasileira.

A oposição da imprensa foi violentamente reprimida, culminando com o assassinato do jornalista Libero Badaró. Daí em diante, sucederam-se os conflitos de rua entre partidários do imperador e opositores da monarquia. Pressionado, dom Pedro 1o. viu como a melhor solução a abdicação. No dia 7 de abril de 1831, o imperador abandonou o trono brasileiro. Seu filho de apenas cinco anos herdou o trono. Sem poder assumi-lo, porém, teve início o período regencial.

Conclusões

A independência do Brasil foi um movimento de emancipação negociada, da qual participaram as classes abastadas, composta pela burguesia comercial e pelas elites agrárias. As camadas populares foram marginalizadas do processo decisório. A independência teve limites políticos, sociais e econômicos bastante evidentes. Pois não se constituiu num projeto de ruptura radical com as relações de dominação então vigentes na sociedade brasileira. Como queriam os conservadores e as elites agrárias, assegurou-se a manutenção da grande propriedade exportadora e o trabalho servil. Manteve-se também o regime monárquico.

Observações após a leitura:

É perfeitamente possível aumentar a concentração na leitura. O objetivo desse exercício era treinar o foco, sobre memorização do texto falaremos mais tarde. O que eu desejo saber é sobre a qualidade de concentração durante a leitura. Para isso, quero que verifique os fatos:

1- Redução do fluxo de pensamentos:

Se existe alguma vantagem em visualizar o texto durante a leitura é a possibilidade de silenciar a mente. Note que no exercício não houve pensamentos intrusos ou, se houveram, foram em menor quantidade.

2- Aumento do tempo de concentração:

Quero partir do princípio de que você cuidou do ambiente externo para não ser interrompido por nada. Neste caso, por não haver estímulos externos e ler com a técnica de visualização amplia-se o tempo em que fica concentrado.

3 - Menor percepção de interferências:

Você seria capaz de dizer o que aconteceu ao seu redor enquanto lia o texto? Provavelmente não, porque este sistema de leitura concentrada blinda a sua mente contra estímulos potenciais que poderiam desviar a sua atenção.

4 - Transferência do texto para a memória:

Ao estimular a memória visual você ganha um potencial de memorização fora do comum e consegue se lembrar de detalhes do texto. Para entender o processo, a seguir vou sugerir algumas imagens que você poderia ter criado durante a leitura que facilitariam a concentração e posterior memorização. Logo em seguida voltaremos ao exercício novamente.

O primeiro parágrafo trata de um primeiro reinado marcado por crises. Nele, você poderia imaginar profissionais e empresas em dificuldade, representando, assim, uma crise econômica; pessoas nas ruas exigindo seus direitos, representando uma crise social e políticos se esbofeteando, em uma tensão política.

No segundo parágrafo, você poderia imaginar e, mais tarde, até desenhar o imperador ao centro de prédios do governo, representando órgãos burocráticos, e, do outro lado, um batalhão de soldados, representando o exército, e um calhamaço de papéis, representando as leis. Observação: no segundo parágrafo, temos as palavras constitucional e prerrogativa. Se você não conhece o significado desses vocábulos deverá consultar o dicionário e o tópico: Palavras difíceis: como memorizar.

Chegando ao terceiro, você usaria a imaginação e visualizaria pessoas de cabelos brancos, com semblante fechado, vestindo paletós escuros, como conservadores que discutem ideias sobre um governo centralizado. Imagine outro grupo composto de pessoas despojadas, fisionomia simpática, vestindo trajes esporte. Estes seriam os liberais e debateriam a possibilidade de um governo com poder descentralizado.

Utilizando essa análise dos três primeiros períodos do texto, embase toda a sua leitura. Ao contrário do que se pode imaginar, ler utilizando recursos imaginativos não significa ler devagar.

Entretanto, você precisará de um tempo para adaptar seu ritmo de leitura à atividade de criação mental das imagens. No começo pode parecer complexo, mas, insistindo, você perceberá como ele é fundamental para o aumento da concentração.

Agora, sugiro que releia o texto inteiro reforçando todas as imagens que criou. Faça pausas a cada parágrafo e explique o que entendeu. Esse será o ponto de partida para realização do exercício de fixação que garantirá a formação de memórias de longa duração. Portanto, releia o texto agora, envolvendo todos os sentidos em seu grau máximo. Depois retorne a este ponto.

* * *

Então, como foi? O que se espera após uma leitura mais concentrada é a transferência do conteúdo para o que chamamos de memória de trabalho. No caso da memória humana, é fundamental realizar imediatamente após a leitura o exercício de fixação. Ele garante a transferência do conteúdo para as memórias efetivas, ou seja, converter a memória de curta para longa duração. A seguir, veremos com mais ênfase o processo de memorização de textos.

Memorização de textos

Os textos integram o quadro de matérias que precisamos estudar. Eles podem ser divididos em duas categorias: os simples e os técnicos. O texto simples exige atenção. O técnico exige, além de atenção, articulação mental, tempo livre para leitura, releitura, método de estudo, interpretação e revisão.

O objetivo de um texto simples, como uma história de ficção, por exemplo, é entreter, emocionar e estimular a imaginação, ações que causam uma agradável sensação de prazer pela leitura. Aprendemos muito e ganhamos experiência lendo esse gênero literário.

Por sua vez, o texto técnico existe exclusivamente para nos ensinar algo. Exige mais do que o simples gosto pela leitura. É especializado, direto, objetivo e, por isso, não tem graça. Texto técnico não emociona, não entretém, simplesmente cumpre o seu papel: ensinar.

E o que isso significa? Se você precisa se instruir através da leitura, mas anda reclamando, então comece a mudar a sua relação com os textos. Antes de iniciar qualquer leitura, tenha em mente o seu objetivo com aquele estudo. Pense em como você poderá crescer após assimilá-lo. O fato de mudar a abordagem ajuda a mudar a recepção pela memória. Outros hábitos que também irão ajudar, são:

- 1- A preparação do local;
- 2- A preparação mental;
- 3- Leitura concentrada e visualização (quando possível);
- 4- Exercício de fixação.

1- A preparação do local antes da leitura evita que interferências disputem a sua atenção, que deve estar focada apenas no texto.

2- O preparo mental consiste em criar um ambiente intelectual receptivo ao novo conhecimento. Só inicie a leitura quando você estiver realmente certo de que, naquele momento, você está motivado e feliz por ler. Não há concentração que resista ao desânimo.

3- Quanto à técnica de leitura concentrada, envolva na atividade todos os sentidos que forem possíveis através da imaginação. O princípio da leitura concentrada orienta a ocupar todo o universo mental, (e se possível até o físico) com o objetivo de eliminar qualquer espaço para divagações.

4- O exercício para fixação do texto lido tem por objetivo promover a migração das informações da memória de trabalho (operacional de curta duração) para a memória de longa duração, garantindo que você se lembre facilmente do que acabou de ler. É verdade que não seria necessário ensinar qualquer técnica de fixação caso você fosse capaz de responder corretamente a uma pergunta simples e que deve ser feita imediatamente após a leitura do texto:

Se você tivesse que explicar o que acabou de ler, por onde começaria?

Para responder esta pergunta, você seria forçado a interpretar o texto e isso provocaria o armazenamento do novo tema na memória.

Como já abordamos anteriormente, o que garante a memorização do texto não é exatamente aquilo que se faz durante, mas o que se faz após a leitura. Fiz algumas experiências sobre o comportamento da memória na leitura e comprovei que para uma efetiva retenção do texto lido é essencial que, imediatamente após o término da leitura, faça-se exercícios de fixação, pois, segundo a pesquisa, tais exercícios proporcionam a confortável certeza da memorização de mais de 70% do conteúdo. Deixe-me frisar: A fixação deve acontecer imediatamente após a leitura.

Um jeito simples e forte de fixar as informações lidas, consiste em responder perguntas relacionadas ao texto. Perguntas estimulam a recordação e ao mesmo tempo o reforço do conteúdo, por isso fazer perguntas após a leitura é uma técnica poderosa. Eis alguns exemplos de perguntas que complementam ou servem como ponto de partida para responder a pergunta elementar: “Se tivesse que explicar o texto que acabou de ler, por onde eu começaria?” Dessa forma, tente responder também:

- Do que o texto trata?
- Quem está envolvido no assunto?
- Onde ocorre (em que lugar)?
- O que é importante saber?
- Quando acontece o fato?
- Como acontece (qual o processo)?
- Qual a conclusão?
- O que eu penso disso?

Ao se concentrar, refletir e responder tais questões, memórias de longa duração serão ativadas. Veja no exemplo a seguir como tais perguntas seriam elaboradas no processo de fixação da primeira parte do texto sobre a história do Brasil apresentada no tópico anterior.

- O que foi o Primeiro Reinado?
- Quem foi destaque neste período?
- Em qual período aconteceu? (quando)
- Onde ocorreu?
- O que é importante saber?
- Qual a conclusão?
- O que eu penso disso?

As perguntas não precisam respeitar uma ordem, mas são fundamentais. O que desejo mostrar é que a recordação e a fixação de um novo conteúdo é mais eficiente quando elaboramos e respondemos perguntas. E sobre em que momento da leitura deve-se parar e fazer a fixação, tenha em mente que não precisa encerrar todo o texto. Pare quando achar necessário. Pode ser numa linha, parágrafo ou tópico.

Além das perguntas, existe também outra forma de potencializar ainda mais essas memórias

e por acréscimo, estimular a criatividade, raciocínio e inteligência. Para isso, você deverá, além de responder as perguntas, anotar as respostas em forma de palavras-chave em uma ficha de revisão. É a chamada técnica de fichamento das matérias.

Fichamento é uma técnica muito conhecida entre vestibulandos e concurseiros. Trata-se de um método que consiste em resumir uma grande quantidade de informação em um pequeno pedaço de papel.

A ficha, com o tamanho médio de meia folha de caderno grande, com ou sem linhas, é um sistema de fixação simples e muito poderoso. Para que estimule a memória, é importante que na ficha de revisão sejam evitadas frases longas, procure focar apenas palavras, mas que traduzam toda ideia. Também é fundamental que ela não seja feita no computador, mas a mão, com canetas coloridas, se possível, pois lembramos com mais facilidade daquilo que escrevemos. Para saber mais sobre a fichamento, consulte o tópico: Ficha de Revisão.

Para exemplificar a ideia do resumo na ficha, vamos voltar ao texto de história do Brasil apresentado no tópico anterior. As possíveis palavras anotadas na ficha de revisão são apresentadas no modelo a seguir. Observe que as palavras assinaladas respeitarão a ordem em que o texto é apresentado, porque será dessa forma que o mesmo será revisado posteriormente. A formação das fichas por palavras-chave apenas mostra a maior propriedade do exercício: nos faz pensar. Para escolher a palavra ideal que será anotada na ficha, e que garantirá a recordação posterior, proceda da seguinte forma:

Terminada a leitura do parágrafo, verifique imediatamente se houve compreensão. Em caso afirmativo, lance e responda a seguinte pergunta:

Se eu pudesse traduzir esta ideia numa única palavra, qual seria?

Matéria:

História do Brasil: Primeiro Reinado 1822 a 1831

Data:

Próxima revisão:

crises
exército
leis
poder
conservadores
liberais
1823
1824

carta
Frei Caneca
confederação
independência
inglaterra
1825
sucessão
Líbero Badaró

No momento em que for anotar, é muito importante realmente resistir ao impulso de escrever as frases longas na ficha, pois, normalmente, somos levados a isso. Aparentemente, uma simples palavra parece não revelar muita informação, porém a prática nos mostra que ela permite uma capacidade de interpretação muito superior, uma vez que, por ser coesa, ela o forçará a vasculhar a memória em busca de aprofundamento para a melhor interpretação. A frase-resumo limita a sua imaginação, já que não será estimulada na memória a busca por mais detalhes.

Com a ficha pronta, o próximo passo será avaliar a quantidade e a qualidade das lembranças, através da explicação de cada uma das ideias anotadas. Por exemplo, no texto sobre o primeiro reinado algumas palavras anotadas foram: crises, exército, leis, poder, conservadores e liberais. Neste caso, você deverá submeter cada uma delas a um processo de validação aonde deverá responder:

- 1 – Qual é a definição da palavra em questão?
- 2 – Como esta palavra se relaciona com o texto?

Validar as palavras da ficha significa confirmar se você é capaz de explicar o texto partindo de uma única palavra. Se for capaz, significa que as palavras são fortes o suficiente para ajudá-lo a lembrar do texto posteriormente, caso contrário deverão ser substituídas ou complementadas com novas palavras. Veja um exemplo de validação:

A primeira palavra na ficha é "*crises*".

1- No texto qual o significado do termo "*crises*"?

Resposta: Fase difícil, grave, na evolução das coisas, dos fatos, das ideias.

Normalmente, a maioria das definições é conhecida pelo leitor, o que dispensaria o uso do dicionário. Porém, termos técnicos ou complexos, que podem gerar a incompreensão do texto, prejudicando o leitor no entendimento de uma ideia, precisarão ser aprofundados.

2 - Como esta palavra se relaciona com o texto?

Resposta: Crises econômicas, sociais e políticas marcaram o início de todo primeiro reinado brasileiro, em meio a criação de um exército permanente e a elaboração de leis constitucionais por parte do imperador e a divisão partidária da monarquia em duas facções bastante distintas e completamente contrárias: os conservadores e os liberais, determinando um dualismo político na cúpula do poder.

A ideia de escolher apenas uma palavra e não uma frase é fortalecida neste exemplo, pois mostra como você pode explorar seu entendimento sobre o texto a partir da ativação da memória por uma simples palavra. Neste exercício mental, a estimulação da memória, do raciocínio, da imaginação e da articulação de ideias potencializa, além do aprendizado, também a inteligência.

Ler o texto, fazer perguntas, relacionar ideias numa ficha, interpretar. O que, a princípio, pode parecer um trabalho de formiga, na verdade se traduz numa poderosa técnica para a construção do conhecimento. Chamamos isso de exercício de fixação, devendo ele ser feito imediatamente após a leitura do texto, tendo, assim, como base um assunto recém transferido para memória, o que facilita

a articulação das ideias e, conseqüentemente, a memorização do texto. Naturalmente, nesta fase, você poderá recorrer ao texto sempre que necessário. É muito importante lembrar a necessidade de um dicionário convencional ou mesmo eletrônico em mãos para rápidas consultas.

Caso você consiga, na revisão das ideias, explicar todas as palavras anotadas, interpretando o texto a partir delas, terá registrado o assunto em memórias fortes. Nesta fase, você poderá optar por dois caminhos:

- (1) encerrar o estudo daquela matéria, pois já sabe o suficiente ou
- (2) marcar a uma data e agendar revisões futuras para fortalecer memórias de longa duração.

Se optar pela segunda possibilidade, deve anotar a data da próxima revisão na ficha e guardá-la.

Como estudar e memorizar textos técnicos

Para alguns leitores, o título correto deste tópico deveria ser Como estudar “e não apenas ler” textos técnicos. O motivo é que nem sempre a simples leitura de um texto garante a compreensão. E mesmo não compreendendo, alguns leitores insistem em ler novamente, e mais uma vez, e outra até a exaustão. Quando sentem que a leitura não está rendendo, abandonam o livro.

Alguns textos são tão complexos que insistir numa leitura que não gera aprendizado é desestimulante. Nem sempre fomos orientados pelos professores sobre como proceder quando a leitura não é suficiente para compreensão do texto. E por não saber como ir além, a maioria desiste ou adota hábitos que a prejudicarão ainda mais. Por exemplo: ler em lugares totalmente inapropriados como banco de ônibus, filas, lanchonetes, aeroportos lotados, consultórios, lugares movimentados.

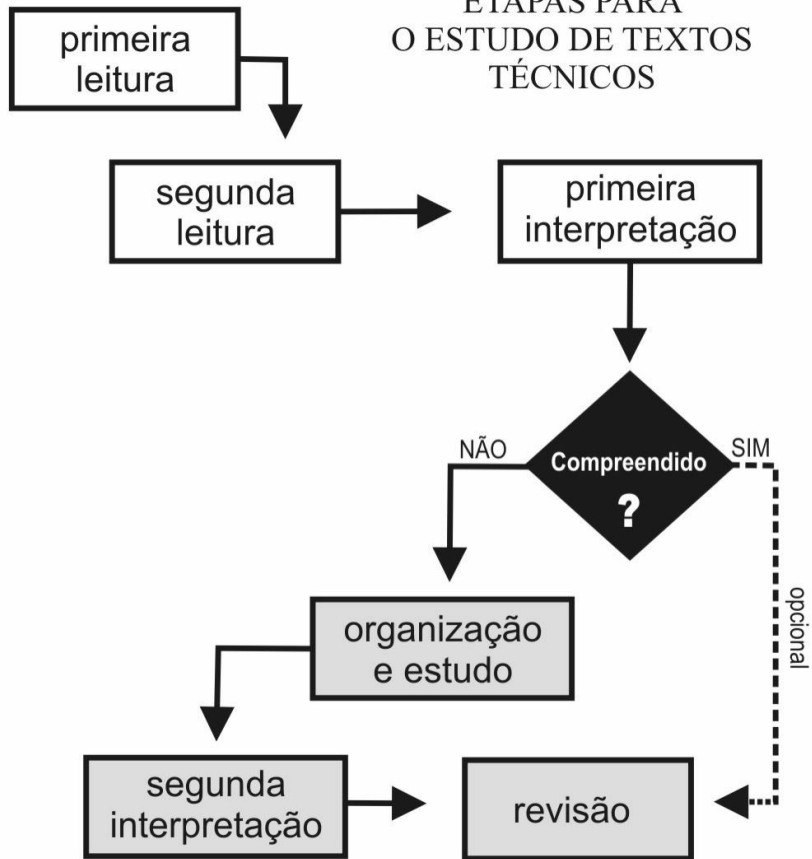
Alguns declaram que não podem perder um minuto sequer em sua preparação e, por isso, não se preocupam com o isolamento necessário, com a falta de apoio para livros pesados e de material para fazer anotações importantes.

Quanto ao aproveitamento do tempo ocioso para estudar, eles estão corretos. Porém, lugares conturbados podem ser utilizados para revisar assuntos já estudados e que não exijam total concentração. Textos complexos que serão estudados pela primeira vez exigem cuidados especiais. Não se preocupar com a preparação necessária para estudar este tipo de matéria é o mesmo que não se importar em saber se conseguirá aprender ou não.

A consequência de não saber como estudar acaba dando força para o mais famoso método de estudo de textos técnicos: decoreba. O método (se é que podemos chamar assim) que consiste em repetir exaustivamente o mesmo texto, sem ao menos entendê-lo. Ocorre que tal esforço é demorado e cansativo, ocasionando fadiga mental, desânimo e sonolência.

Você deve seguir uma metodologia que lhe garanta o entendimento do texto, transcendendo o simples ato de ler. Muito já foi discutido sobre este tema e muitas ferramentas já foram testadas. Uma dessas ferramentas para o estudo de assuntos complexos consiste em submeter o texto a seis etapas especiais: primeira leitura, segunda leitura, primeira interpretação, organização e estudo, segunda interpretação e revisão. Vamos conhecer cada uma delas:

ETAPAS PARA O ESTUDO DE TEXTOS TÉCNICOS



1 – Primeira Leitura

Trata-se de uma leitura superficial que pode ser acelerada para proporcionar apenas um primeiro contato com o texto. O objetivo da primeira leitura é se familiarizar com o que será lido, descobrir o grau de complexidade do texto e o tempo que deverá ser empregado no estudo. A primeira leitura é como passear no shopping sem levar dinheiro: a intenção é apenas olhar as vitrines. Conhecer as novidades e se preparar para as futuras compras.

É também durante a primeira leitura que você verifica se o vocabulário empregado no texto é simples ou rebuscado, tornando necessário ou não o auxílio do dicionário e se há números, tabelas, gráficos ou imagens a serem estudados. Você também conseguirá descobrir se já possui um conhecimento prévio do assunto em pauta, bastando, então, apenas uma segunda leitura, ou se precisará realizar um estudo aprofundado. Ainda, nesta etapa, será possível avaliar a necessidade de material de apoio para o estudo, como bloco de anotação, caneta marca texto, outros livros, etc.

Dentro desta fase do estudo, proponho um exercício baseado no texto que será apresentado a seguir. Trata-se de um documento jurídico, bastante específico. Portanto, caso você não se relacione com o Direito, recomendo que interrompa a leitura e providencie um texto que seja do seu interesse. Dessa forma, você terá um melhor aproveitamento do exercício e da técnica empregada. Faça agora a primeira leitura de todo o texto e de uma só vez, até o final.

Direito Administrativo

Art. 17. A alienação de bens da Administração Pública.

Art.17. A alienação de bens da Administração Pública, subordinada à existência de interesse público devidamente justificado, será precedida de avaliação e obedecerá às seguintes normas:

I - quando imóveis, dependerá de autorização legislativa para órgãos da administração direta e entidades autárquicas e fundacionais, e, para todos, inclusive as entidades paraestatais, dependerá de avaliação prévia e de licitação na modalidade de concorrência, dispensada esta nos seguintes casos:

- a) dação em pagamento;
- b) doação, permitida exclusivamente para outro órgão ou entidade da Administração Pública, de qualquer esfera de governo;
- c) permuta, por outro imóvel que atenda aos requisitos constantes do inciso X do art. 24 desta Lei;
- d) investidura;
- e) venda a outro órgão ou entidade da administração pública, de qualquer esfera de governo;
- f) alienação, concessão de direito real de uso, locação ou permissão de uso de bens imóveis construídos e destinados ou efetivamente utilizados no âmbito de programas habitacionais de interesse social, por órgãos ou entidades da administração pública especificamente criados para esse fim;
- g) procedimentos de legitimação de posse de que trata o art. 29 da Lei no 6.383, de 7 de dezembro de 1976, mediante iniciativa e deliberação dos órgãos da

Administração Pública em cuja competência legal inclua-se tal atribuição;

II - quando móveis, dependerá de avaliação prévia e de licitação, dispensada esta nos seguintes casos:

- a) doação, permitida exclusivamente para fins e uso de interesse social, após avaliação de sua oportunidade e conveniência sócio-econômica, relativamente à escolha de outra forma de alienação;
- b) permuta, permitida exclusivamente entre órgãos ou entidades da Administração Pública;
- c) venda de ações, que poderão ser negociadas em bolsa, observada a legislação específica;
- d) venda de títulos, na forma da legislação pertinente; e) venda de bens produzidos ou comercializados por órgãos ou entidades da Administração Pública, em virtude de suas finalidades;
- f) venda de materiais e equipamentos para outros órgãos ou entidades da Administração Pública, sem utilização previsível por quem deles dispõe.

§ 1º Os imóveis doados com base na alínea “b” do inciso I deste artigo, cessadas as razões que justificaram a sua doação, reverterão ao patrimônio da pessoa jurídica doadora, vedada a sua alienação pelo beneficiário.

§ 2º A Administração também poderá conceder título de propriedade ou de direito real de uso de imóveis, dispensada licitação, quando o uso destinar-se:

I - a outro órgão ou entidade da Administração Pública, qualquer que seja a localização do imóvel;

II - a pessoa física que, nos termos de lei, regulamento ou ato normativo do órgão competente, haja implementado os requisitos mínimos de cultura e moradia sobre área rural situada na região da Amazônia Legal, definida no art. 2º da Lei no 5.173, de 27 de outubro de 1966, superior à legalmente passível de legitimação de posse referida na alínea g do inciso I do caput deste artigo, atendidos os limites de área definidos por ato normativo do Poder Executivo.

§ 2º-A. As hipóteses da alínea g do inciso I do caput e do inciso II do § 2º deste artigo ficam dispensadas de autorização legislativa, porém submetem-se aos seguintes condicionamentos:

I - aplicação exclusivamente às áreas em que a detenção por particular seja comprovadamente anterior a 1º de dezembro de 2004;

II - submissão aos demais requisitos e impedimentos do regime legal e administrativo da destinação e da regularização fundiária de terras públicas;

III - vedação de concessões para hipóteses de exploração não-contempladas na lei agrária, nas leis de destinação de terras públicas, ou nas normas legais ou administrativas de zoneamento ecológico-econômico; e (Incluído pela Lei no 11.196, de 2005)

IV - previsão de rescisão automática da concessão, dispensada notificação, em caso de declaração de utilidade, ou necessidade pública ou interesse social. § 2º-B. A hipótese do inciso II do § 2º deste artigo:

I - só se aplica a imóvel situado em zona rural, não sujeito a vedação, impedimento ou inconveniente a sua exploração mediante atividades agropecuárias;

II - fica limitada a áreas de até 500 (quinhentos) hectares, vedada a dispensa de licitação para áreas superiores a esse limite;

III - pode ser cumulada com o quantitativo de área decorrente da figura prevista na alínea g do inciso I do caput deste artigo, até o limite previsto no inciso II deste parágrafo.

§3º Entende-se por investidura, para os fins desta lei: I - a alienação aos proprietários de imóveis lindeiros de área remanescente ou resultante de obra pública, área esta que se tornar inaproveitável isoladamente, por preço nunca inferior ao da avaliação e desde que esse não ultrapasse a 50% (cinquenta por cento) do valor constante da alínea “a” do inciso II do art. 23 desta lei; II - a alienação, aos legítimos possuidores diretos ou, na falta destes, ao Poder Público, de imóveis para fins residenciais construídos em núcleos urbanos anexos a usinas hidrelétricas, desde que considerados dispensáveis na fase de operação dessas unidades e não integrem a categoria de bens reversíveis ao final da concessão.

§ 4º A doação com encargo será licitada e de seu instrumento constarão, obrigatoriamente os encargos, o prazo de seu cumprimento e cláusula de reversão, sob pena de nulidade do ato, sendo dispensada a licitação no caso de interesse público devidamente justificado. § 5º Na hipótese do parágrafo anterior, caso o donatário necessite oferecer o imóvel em garantia de financiamento, a cláusula de reversão e

demais obrigações serão garantidas por hipoteca em segundo grau em favor do doador.

§ 6o Para a venda de bens móveis avaliados, isolada ou globalmente, em quantia não superior ao limite previsto no art. 23, inciso II, alínea “b” desta Lei, a Administração poderá permitir o leilão.

Dada a natureza técnica do tema apresentado, é possível perceber a dificuldade de se concentrar, ler, interpretar e entender o texto em um lugar que não seja isolado. É preciso também observar que se trata de um texto com ideias complexas e de vocabulário difícil para quem não tem intimidade com o assunto. Fazendo uma única leitura rápida e superficial não seria possível fazer uma interpretação satisfatória do texto. Contudo, a proposta da primeira leitura, assim como a da leitura rápida, dinâmica ou foto leitura realmente não é o de entender, mas apenas verificar o tipo de texto, o grau de complexidade, entre outras informações gerais.

Sobre o texto exemplo apresentado, é possível através da leitura preliminar tirar algumas conclusões importantes:

- O vocabulário é técnico e com certo grau dificuldade;
- Requer uma releitura atenta para a identificação de ideias importantes;
- Necessita de pausas para reflexão;
- Possivelmente exigirá papel e lápis para anotações;
- Precisará de um esboço ou ficha de revisão.

2 – Segunda Leitura

Este é o momento de ler normalmente, porém muito mais concentrado. A atenção permitirá uma análise mais apurada do texto. É através da segunda leitura que você compreende as ideias principais do autor, sendo capaz de ponderá-las, através de uma postura analítica, e pode verificar se concorda ou discorda com as ideias que o texto apresenta. É equivalente a leitura do filósofo. O filósofo, quando lê, faz pausas para reflexão. A pausa é feita para que ele possa pensar, analisar, comparar, refletir e entender melhor as ideias abordadas no texto. O resultado da reflexão, geralmente implica em perguntas e estas produzem a sensação de estar no caminho da compreensão ou da dúvida.

Esta etapa da leitura poderá ser acompanhada por um marcador de textos (canetas coloridas) e uma folha para anotações no qual você poderá escrever algumas palavras-chave que sirvam para facilitar a interpretação e o entendimento. A cada pausa na leitura, tente transformar as ideias em palavras e anote na folha.

Continuando com o exercício, você deverá repetir a leitura do texto apresentado fazendo, agora, pausas, quando necessário. Nas pausas, você deverá pensar, explicar e repetir para si mesmo o que estiver entendendo. Somente depois de compreendido, anote. Feche os olhos, respire fundo, relaxe a mente, volte ao texto e refaça a leitura.

3 – Primeira Interpretação

A interpretação de um texto é um momento especial. É a hora de saber se você consegue explicar aquilo que entendeu. É o momento de saber se realmente dominou as ideias apresentadas

pelo autor ou se precisa voltar a ler. Sem ser redundante, é ter capacidade de responder aquela pergunta que desencadeia o processo de memorização: Se tivesse que explicar o que acabou de ler, como faria? É na primeira interpretação que você define se poderá avançar com a matéria ou terá que trabalhar um pouco mais no texto.

Uma sugestão sobre como fazer a interpretação de texto é aplicar os conceitos descritos no tópico Memorização de textos, que orienta a elaborar perguntas sobre o texto que leu e tentar respondê-las, escrevendo as respostas numa ficha de revisão (veja o modelo a seguir). A quantidade de palavras-chave relacionadas permitirá a interpretação do texto e, por consequência, a certeza ou não do domínio do assunto.

Proponho nesta etapa que você pegue papel e caneta e faça uma ficha de revisão com as palavras-chave selecionadas, respeitando a sequência do texto, ou simplesmente escreva aleatoriamente tudo o que puder se lembrar do que leu (Veremos mais a frente como construir uma ficha de revisão e utilizá-la na formação de memórias de longo prazo). Retorne a este texto apenas depois de fazer essas pontuações.

* * *

A primeira leitura permitiu a você verificar o tipo de texto, o grau de dificuldade, e o tempo necessário para assimilá-lo. A segunda etapa, da leitura detalhada, serviu para tentar compreender o texto, mas ainda através da leitura. A primeira interpretação foi a iniciativa primária de se tentar compreender o assunto. Agora, o que fazer quando tudo isso não dá conta de ajudá-lo a assimilar o conteúdo de um texto? O que fazer quando, após a leitura e a interpretação, você ainda se sente inseguro em relação ao que leu? Neste caso, entram em cena os recursos mais avançados, de organização e estudo.

Matéria:

Data:

Artigo 17 - Alienação de bens da administração pública

Próxima revisão:

Imóveis
licitação dispensada:
doação
permuta
investidura
venda
alienação
legitimação

Móveis
l. dispensada:
doação
permuta
venda: títulos, ações,
bens e materiais

§1 vedada alienação
§2 conceder título
I outros órgãos
II amazônia

§2A condicionamento
I - 1/11/04
II - regime legal
III - não contemplado
IV - necessidade

§2B inciso II art 2
I- zona rural
II- 500 hec
III- cumulada

§3 investidura
I- lindeiros
II- hidroelétricas

§4 doação / encargos

§5 garantia

§6 globalmente

4 – Organização e Estudo

A organização no estudo é um processo dinâmico. Pensar em estratégias de organização das matérias ajuda a acelerar o aprendizado e torna mais fácil o processo de compreensão. Mesmo as mais simples das estratégias, como a de grifar um trecho importante de um livro, anotar numa ficha de revisão ou ler repetidas vezes em voz alta ajudam a reforçar o aprendizado. Entretanto, existem também outros processos.

Tony Buzan, psicólogo inglês, desenvolveu uma eficiente estratégia de estudo que batizou de Mind Mapping ou Mapas Mentais. A técnica diagramática, que explora cores e desenhos em ramificações que mais lembram conexões neurais, consiste em organizar numa folha de papel as ideias centrais de um texto. Pelo método de diagramação, busca-se a compreensão da matéria organizando tópicos específicos ou respondendo a perguntas específicas como:

O que é isso?

O que acontece?

Para que serve?

Quem participa?

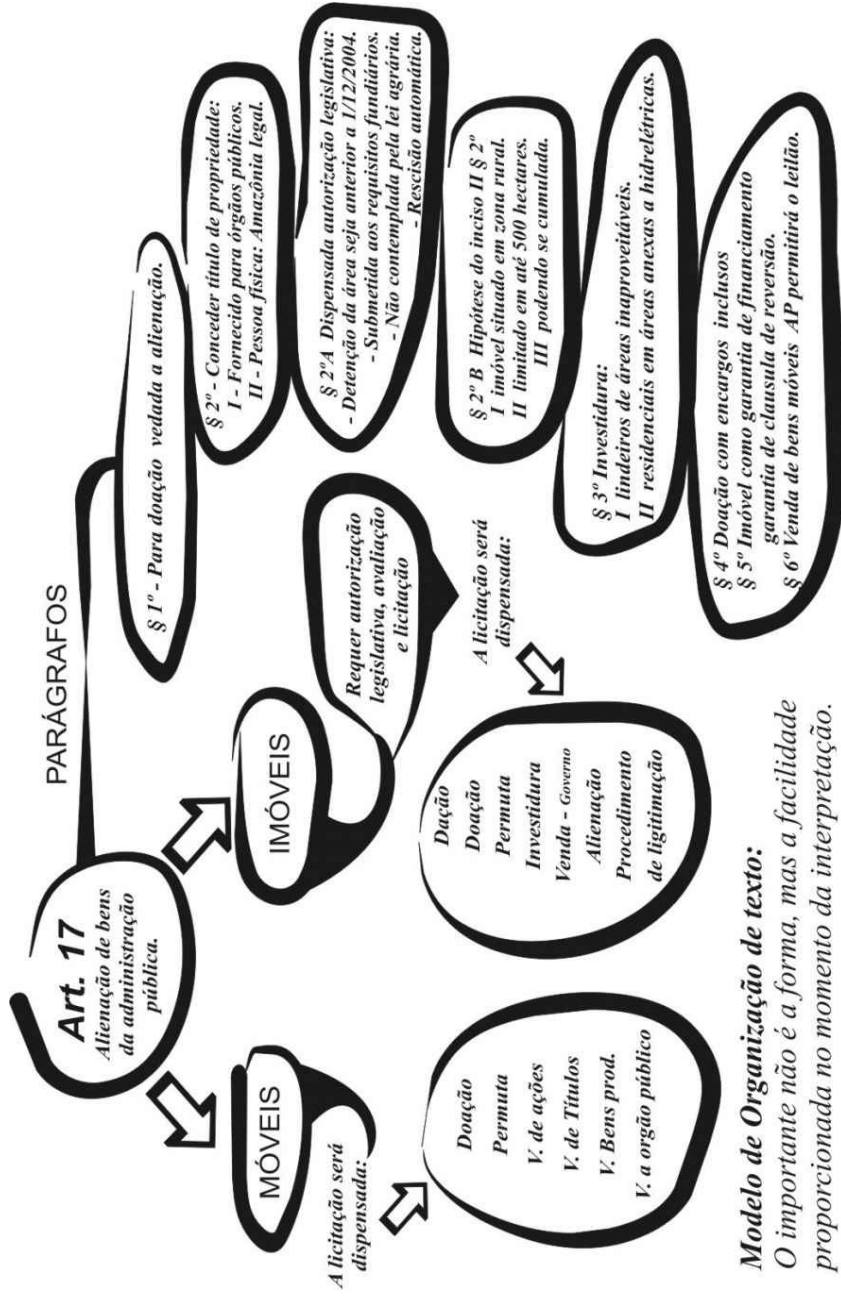
Quando acontece?

Onde?

Como?

Por quê?

O Mind Mapping trabalha com a premissa de que as ideias expostas em um texto, quando devidamente diagramadas numa folha, utilizando canetas coloridas e desenhos, permitem uma visão analítica e mais abrangente, proporcionando uma interpretação de texto precisa e completa. O mapa favorece as conexões de ideias, estimula a criatividade e ajuda no reforço da memória visual. Ele pode ser feito através de programas específicos de computador ou a mão. Neste ponto, cabe uma observação importante: estudantes que fizeram os mapas a mão, preterindo elaborados programas de computador, relataram ter memorizado mais informações devido ao estímulo cerebral que o ato de desenhar proporciona. Além disso, o sistema computacional é limitado quanto ao uso de imagens para gerar o mapa mental. Como a mente humana é ilimitada, o estudante tem a vantagem de usar a experiência pessoal para criar imagens que ilustrem seus mapas. Veja, no Google a infinidade de modelos mapas mentais, em seguida, crie um modelo baseado no texto jurídico apresentado.



Modelo de Organização de texto:
O importante não é a forma, mas a facilidade proporcionada no momento da interpretação.

A organização do texto faz com que você transcenda a simples repetição sem aprendizagem (decoreba) e conquiste o aprendizado consistente. Seja através de um elaborado Mapa Mental ou um simples rascunho, pensar numa forma de facilitar o entendimento tornará a tarefa mais fácil, agradável e aumentará o poder de retenção. A organização da matéria possibilita um estudo de qualidade, pois instiga o raciocínio. Aplicando estas regras com criatividade, você chegará fácil e rapidamente ao domínio do texto. Quando a organização precede o estudo, você ganha tempo e qualidade.

Outra forma simples de organização para a memorização de texto que já foi apresentada é a ficha de revisão. Ela consiste em anotar numa ficha todas as lembranças que remetem à leitura. A técnica é explicada em detalhes nos tópicos Memorização de textos.

Agora que todas as informações relevantes do texto foram organizadas através das ferramentas interpretativas apresentadas (mapa mental, ficha de revisão ou rascunho), o próximo passo será estudar cada uma delas para melhor compreendê-las. Neste contexto, estudar é a busca pelo conhecimento através da mistura de perguntas, respostas e reflexões.

No processo de estudo de um texto previamente organizado, você deverá analisar minuciosamente cada uma das ideias destacadas nas pontas de uma ramificação, descobrindo conceitos como a definição exata de um termo (neste caso, a ajuda do dicionário será bem-vinda); tentar exemplificar, isto é, demonstrar o conceito através de exemplos simples; relacionar ou comparar as ideias e, como parte importante e conclusiva do processo, deverá explicar o assunto para si mesmo, através da interrogativa, “Se tivesse que explicar o que acabei de aprender, por onde eu começaria?”

Em outras palavras, o processo de estudo do texto organizado consiste em examinar cada uma das ideias destacadas, seja na ficha ou no mapa, e ser capaz de explicar o que é e como ela se relaciona com o texto. Você deve raciocinar e agir como um professor ao explicar uma determinada matéria para a classe. Você pode precisar buscar, nesta fase, o apoio de livros, dicionários, apostilas, professores, amigos ou outros resumos de matérias.

5 – Segunda Interpretação

A primeira interpretação é o exercício de fixação que deve ser realizado logo após a segunda leitura. É o hábito correto e necessário que deve ser aplicado em todo tipo de material cujo domínio seja almejado. Porém, quando a primeira interpretação não possibilita o aprendizado, faz-se necessário organizar e estudar separadamente as ideias do autor, obtendo, assim, mais subsídios para realizar, posteriormente, uma segunda interpretação.

A segunda interpretação deverá ser feita baseando-se no texto que foi organizado e estudado, pois este possui novos elementos que facilitam a compreensão. O mapa mental devidamente organizado e detalhadamente estudado contém mais informações do que o texto original, uma vez que exigiu aprofundamento. Nesta etapa, você terá a possibilidade de interpretar o texto com as novas ideias, responder questionamentos, tirar as dúvidas e explicar para si mesmo.

6 – Revisão

Depois de passar pela etapa da segunda interpretação, você, provavelmente, saberá falar a

respeito daquele texto. Entretanto, nem sempre o domínio de um determinado assunto garante formação de memórias de longa duração.

As sugestões de estudo de texto apresentadas facilitam a assimilação de um conteúdo a ser avaliado dentro de poucas semanas. Já nas provas de longo prazo, como vestibulares e concursos, cuja data ainda não foi divulgada, haverá necessidade de revisões futuras. No caso de um estudante ou um ator de teatro, revisar o texto algumas vezes facilita o processo de fixação dos termos exatamente como são apresentados no texto original. Por isso, as revisões poderão ser feitas através da leitura do texto original ou através da interpretação da ficha de revisão ou do mapa mental.

Para fazer uma revisão eficiente, sugiro que leia o capítulo Decoreba: o modo certo de decorar matérias e conheça as possibilidades de repetições que auxiliam na formação da memória de longa duração. Mas lembre-se: só faça repetições de matérias previamente estudadas e compreendidas.

Leitura em voz alta

Para interagir com o mundo fazemos uso dos nossos cinco sentidos, que funcionam como verdadeiros radares para captação de informações que, depois serão enviadas ao cérebro e finalmente interpretadas e assimiladas. Dos cinco sentidos, o mais utilizado é a visão, estima-se que 80% de tudo o que registramos vem através deste canal. Entretanto, existem outros sentidos que também podem ser explorados durante os estudos e que potencializam nossa aprendizagem. A audição é um deles.

É através da audição que percebemos os sons que logo em seguida serão identificados e filtrados pelo cérebro e, quando relevante, serão registrados na memória auditiva. Depois da visão, a audição é o nosso sentido mais importante pelo menos no que diz respeito aos estudos. Durante uma aula, é ela que identifica e registra o som das palavras, explicações, teorias e ideias apresentadas verbalmente pelo professor. Você sabe que o professor é a fonte emissora em sala de aula, por isso, escutar nitidamente a voz do professor significa registrar com sucesso as explicações. E para não perder uma só palavra, é fundamental que você se sente o mais próximo possível do educador. Os barulhos na sala de aula podem atrapalhar a audição de quem senta longe.

Outra forma de explorar a audição nos estudos é o hábito de estudar ou ler em voz alta. Quando ouvimos a própria voz durante os estudos, estimulamos a memória auditiva e por acréscimo ajudamos a manter a concentração na tarefa.

Contrariando a crença popular, não é errado estudar ou ler em voz alta, uma vez que se trata de uma necessidade das pessoas preferencialmente auditivas. Evidentemente, reconheço que é muito difícil ler um livro inteiro em voz alta, haja garganta! Portanto, lembro que não é necessário ler em voz alta o tempo todo. Quando recuperar a concentração, retorne à leitura silenciosa, mas agora com a concentração voltada para a própria consciência. Isso também estimula a memória auditiva.

A propósito, ler em voz alta é o segredo de muitos atores, que, além de ler em voz alta, ainda colocam gestos, expressões e entonação de voz durante o estudo dos roteiros. Mas quando a leitura em voz alta é inviável em função, por exemplo, de estarem estudando num local público, os mesmos recorrem a outra solução igualmente poderosa: imaginar-se lendo em voz alta. Neste caso, novamente serão atingidos maior grau de concentração e estímulo da memória auditiva.

Importante:

Seja lendo em voz alta ou imaginando-se nesta tarefa, o importante é durante toda a leitura focar exclusivamente o som da própria voz.

Gravar as explicações de uma matéria dada em sala de aula ou ditadas por você em um gravador de voz para ouvi-las mais tarde em revisões programadas, também ajuda a construir memórias poderosas. Muitos campeões de concursos recorrem a essa técnica. Conheci uma juíza que me explicou que durante a fase de preparação para a magistratura, ela gravava e escutava as explicações de artigos e textos difíceis enquanto executava tarefas domésticas, caminhava ou quando estava no trânsito.

Embora a solução da juíza tenha sido fundamental para o sucesso, vale lembrar, neste caso, que este tipo de recurso é útil para a revisão de matérias previamente estudadas e compreendidas.

Audio livro nos estudos, funciona?

Entre escutar o noticiário no rádio ou assistir a ele na televisão, prefira sempre a primeira hipótese. A televisão é um importante veículo de informação, mas não estimula a memória e a imaginação tanto quanto o rádio, porque entrega o produto final pronto, digerido. A comunicação audível é diferente, pois obriga o cérebro a imaginar as cenas, que são construídas a partir de registros na memória. Essa articulação dos fatos estimula a criatividade.

A tecnologia nos reserva boas surpresas no campo pedagógico. Uma das mais significativas é o audiolivro. Por meio dele, você tem a possibilidade de ouvir a narrativa do livro preferido, ao invés de lê-lo. A oportunidade de escutar um livro possibilita a um outro grupo de pessoas o acesso a um conhecimento até então inacessível, refiro-me aos analfabetos e pessoas com deficiência visual.

Para estudante e profissionais, a invenção do audiolivro possibilita “escutar” as obras como Machado de Assis, José de Alencar, Jorge Amado em qualquer lugar. O profissional poderá se atualizar com *best sellers* como A Arte da Guerra, de Sun Tzu, O Monge e o Executivo, de James C Hunter durante o voo, parado no trânsito ou durante a academia.

A conveniência do audiolivro vai além do estímulo auditivo e cerebral. Pense nas pessoas que não dispõem de tempo para se recolher num local silencioso e se deleitar com uma boa leitura, mas perdem tempo precioso no trânsito, aeroporto, aviões, metrô, consultórios ou intermináveis filas. Para elas, o audiolivro constitui uma importante ferramenta de desenvolvimento intelectual, além de ser uma alternativa para se esquivar das músicas de letras banais e arranjos irritantes.

Antes, quando eu viajava de carro, preparava uma seleção de músicas para escutar no aparelho de som do veículo, hoje, eu escolho um bom audiolivro, salvo num MP3 que conecto ao carro. As viagens que antes eram monótonas e sonolentas por causa das músicas, agora se transformaram em momentos de atualização e aprendizado.

Para ter sua obra preferida, basta entrar num site especializado, escolher o título de sua preferência e escutar. No Brasil, dispomos de algumas editoras especializadas neste ramo, basta procurar na internet.

Os textos dos audiolivros são narrados por locutores profissionais ou mesmo atores de televisão que externam as emoções ao som de efeitos especiais, aguçando a imaginação e a criatividade, estimulando o raciocínio e permitindo que você fique com a leitura em dia.

Memória cinestésica - Ver com as mãos

Eis uma nova palavra para o seu vocabulário: Cinestesia. Significa a percepção e memória que temos dos movimentos do corpo, peso, resistência física. Por exemplo, lembre-se da sensação que sente quando passa a mão no pelo de um animal de estimação, como um cachorro. Agora tente se lembrar da força que faz quando levanta um pacote grande de arroz. Isso é cinestesia: uma nova palavra para o seu vocabulário e uma poderosa ferramenta de memorização.

O que aconteceria se ao invés de simplesmente ler uma matéria você também pudesse senti-la? Estaria envolvendo em sua aprendizagem a memória cinestésica e ganharia com isso um novo reforço do estímulo nas sinapses que formam a sua aprendizagem. Veja um exemplo de uso de memória cinestésica nos estudos:

Uma professora de Biologia tinha um grande desafio: fazer com que seus alunos conseguissem entender e memorizar os nomes e diferentes estruturas de diversas bactérias. Com criatividade e uma didática eficiente ela saiu da rotina. A mestra sugeriu que os alunos aprendessem de uma forma diferente. A ideia era literalmente por a mão na massa, modelar as bactérias em argila e organizar uma exposição na própria escola. No início os alunos ficaram receosos, mas quando iniciaram o projeto, se apaixonaram pelo plano. Formaram grupos, moldaram as peças, saíram da rotina e se divertiram muito.

No dia marcado para a apresentação, com peças bem trabalhadas e especialmente pintadas, os alunos exibiram suas obras de arte. Resultado da experiência: motivação na sala de aula e aprendizado de qualidade.

Por terem pesquisado, preparado fichas de catalogação e moldado com as mãos as estruturas das bactérias, vírus e células, garantiram uma memorização forte através da estimulação da memória visual (a imagem), auditiva (os comentários) e cinestésica, adquirida com o tato, outro importante sentido humano (quando modelaram).

Pense nas possibilidades de aprendizado pela memória cinestésica. Quantos assuntos ou matérias não poderiam ser transformados em sensações. Um bom exemplo é o estudo de idiomas. A dica, neste caso, é para que todas as vezes que pronunciar uma frase no idioma estudado, faça ao mesmo tempo o movimento equivalente. Por exemplo, ao dizer em inglês, *I see you*, aponte para os seus olhos e em seguida para quem estiver falando.

Em Direito, ao estudar uma lei, levante-se da cadeira, posicione-se, leia em voz alta fazendo gestos para cada uma das frases como se estivesse dando uma aula sobre o assunto. Isso aumenta a sua concentração na leitura, envolve mais recursos mnemônicos que fortalecem as sinapses e a formação das memórias.

Para aprender melhor e mais rapidamente, transcenda os livros, cadernos e resumos sempre que tiver oportunidade. Um importante segredo para a aprendizagem acelerada e efetiva é transformar a teoria em prática.

Assim, sempre que tiver oportunidade, ponha a mão na massa. Vai visitar o laboratório de química? Toque os objetos (o que puder ser tocado). Está aprendendo teoria sobre como utilizar os instrumentos de medição em física? Proponha ao professor uma aula prática. Em aulas de anatomia humana, por exemplo, sugira ao professor a visita ao laboratório e manuseie as réplicas dos órgãos, ossos e demais partes do corpo para sentir peso, textura e dimensões.

Não perca nenhuma aula prática, como as de procedimentos médicos em cursos de medicina, enfermagem ou fisioterapia. Aulas demonstrativas em educação física, engenharia, nutrição e muitas outras disciplinas que permitam ver com as mãos.

Técnica para escrever melhor

Conheci um excelente escritor que me confidenciou a razão do seu gosto pelo ofício. Ele me disse que foi uma criança muito travessa. Por isso, todas as vezes que aprontava alguma traquinice, sua mãe lhe aplicava um castigo inusitado: ao invés de surrá-lo, obrigava-o a copiar textos. O castigo foi um importante aprendizado.

A melhor compensação que os pais podem dar aos filhos travessos é mandá-los copiar textos. O exercício aprimora a caligrafia, refina o vocabulário, desenvolve o raciocínio e, como consequência natural, aprimora a redação. Se o tema for interessante, certamente despertará no aluno a curiosidade e a vontade de ler o texto até o fim.

Muitos estudantes se julgam incapazes de escrever um único parágrafo por acreditarem não ter dom para escrita, que nunca serão bons escritores. Na verdade, qualquer pessoa pode escrever bem se entender que isso não é um dote natural, mas sim, o efeito de conhecimento, técnica e criatividade, atributos acessíveis a todos os seres humanos.

Você conhece a história da mulher pobre e desempregada que todas as tardes saía de casa, distanciava-se de tudo e escrevia durante horas, sentada à mesa de um café, enquanto sua filhinha dormia no carrinho? Embora tímida e sonhadora, ela mudou sua vida graças à habilidade de transformar sonhos em enredos. Seu nome é J. K. Rowling, autora do mago Harry Potter. Apenas cinco anos depois do lançamento do seu primeiro livro, aquela humilde escritora se tornou uma das mulheres mais ricas do mundo. Confiar na própria capacidade para colocar as ideias no papel é o primeiro passo à indispensável habilidade. Walcyr Carrasco, famoso autor de novelas da Rede Globo, revelou em uma entrevista que no início da carreira não escrevia bem e que se tivesse dado ouvidos aos críticos, teria desistido. O que aconteceu, entretanto, foi o contrário: continuou escrevendo e chegou onde está por esta insistência. Hoje, ele é considerado um dos melhores autores da história da teledramaturgia brasileira recente e ele credita o título ao ato de escrever sempre.

Uma definição simples: escrever é tirar um conhecimento prévio da memória e organizá-lo numa folha. Escrever seria o mesmo que dedilhar um violão. Nas mãos de um amador, sairá barulho. Nas mãos de um músico profissional, o instrumento ressoará sons maravilhosos. Seja como for, o fato é que sempre sairá algo. Enquanto um escritor experiente coloca as palavras no papel com muita elegância, um amador simplesmente as coloca. Sabemos, então, que escrever bem está ao alcance de todos e requer prática, tempo, técnica, conhecimento, criatividade e disposição. Quem aceitar o desafio alcançará um lugar ao Sol.

Técnica de Redação – Escrever

Eis aqui uma ideia simples para o desenvolvimento de uma ótima redação. Procure escrever sobre o tema de forma objetiva, respondendo às questões: o quê, quem, quando, onde, como e por quê. Se, por exemplo, você precisa escrever sobre ecologia e adotou o tema “Reciclagem de Lixo”, bastará construir o texto seguindo esta diretriz:

- 1 – O que é reciclagem de lixo?
- 2 – Quem faz ou participa do processo de reciclagem?
- 3 – Quando deve ser feita a reciclagem do lixo?

- 4 – Onde ocorrem as coletas, reciclagem, processamento?
- 5 – Como ocorre o processamento?
- 6 – Por quê é importante reciclar?

Observe também, a seguir, a sugestão extraída do livro Novo Manual da Nova Cultural - Redação, Gramática, Literatura e Interpretação de Textos, de Emília Amaral, publicado pela Editora Alfabeto. Nele, você pode encontrar boas dicas para montar uma dissertação, modalidade de texto campeão nos vestibulares e concursos.

Como fazer uma dissertação argumentativa? Como fazer nossas dissertações? Como expor com clareza nosso ponto de vista? Como argumentar coerente e validamente? Como organizar a estrutura lógica de nosso texto, com introdução, desenvolvimento e conclusão?

Vamos supor que o tema proposto seja Nenhum homem é uma ilha.

Primeiro, precisamos entender o tema. Ilha, naturalmente, está em sentido figurado, significando solidão, isolamento.

Vamos sugerir alguns passos para a elaboração do rascunho de sua redação.

1. Transforme o tema em uma pergunta: Nenhum homem é uma ilha?

2. Procure responder essa pergunta, de um modo simples e claro, concordando ou discordando (ou, ainda, concordando em parte e discordando em parte): essa resposta é o seu ponto de vista.

3. Pergunte a você mesmo o porquê de sua resposta, uma causa, um motivo, uma razão para justificar sua posição: aí estará o seu argumento principal.

4. Agora, procure descobrir outros motivos que ajudem a defender o seu ponto de vista, a fundamentar sua posição. Estes serão argumentos auxiliares.

5. Em seguida, procure algum fato que sirva de exemplo para reforçar a sua posição. Este fato-exemplo pode vir de sua memória visual, das coisas que você ouviu, do que você leu. Pode ser um fato da vida política, econômica, social. Pode ser um fato histórico. Ele precisa ser bastante expressivo e coerente com o seu ponto de vista. O fato-exemplo, geralmente, dá força e clareza à nossa argumentação. Esclarece a nossa opinião, fortalece os nossos argumentos. Além disso, pessoaliza o nosso texto, diferencia o nosso texto: como ele nasce da experiência de vida, ele dá uma marca pessoal à dissertação.

6. A partir desses elementos, procure juntá-los num texto, que é o rascunho de sua redação. Por enquanto, você pode agrupá-los na sequência que foi sugerida:

- 1) Interrogar o tema;
- 2) Responder, com a opinião;
- 3) Apresentar argumento básico;
- 4) Apresentar argumentos auxiliares;
- 5) Apresentar fato-exemplo;
- 6) Concluir.

Capítulo 4 - Orientações sobre as provas

Meditação do estudante - Para antes das provas

Diferente da meditação feita antes de estudar, a meditação que antecede a prova serve para acalmar a mente e deixá-la mais concentrada. O objetivo é fazer com que você se sinta mais seguro e se lembre facilmente das matérias que estudou. A meditação poderá ser feita horas antes de ir para o local da prova. Antes de meditar, é fundamental executar o mesmo processo de relaxamento recomendado no capítulo A meditação do estudante – Parte I.

Quando estiver relaxado e envolvido por um estado de relaxamento físico e tranquilidade, leia e repita estas palavras, acreditando intimamente em seu poder de realização.

Quero um importante auxílio na prova que farei logo mais. Quero sentir minha mente leve e calma durante todo o exame. Que eu tenha paciência e concentração na leitura dos enunciados. Que eu tenha a memória rápida e precisa para recordar as matérias e os textos que estudei. Que eu sinta o poder de articular ideias, raciocinar e escrever lucidamente as respostas e a motivação de um aprendiz que sente orgulho por chegar naquela etapa. Que eu encare a prova como uma experiência positiva e que isso afaste todo o medo e ansiedade.

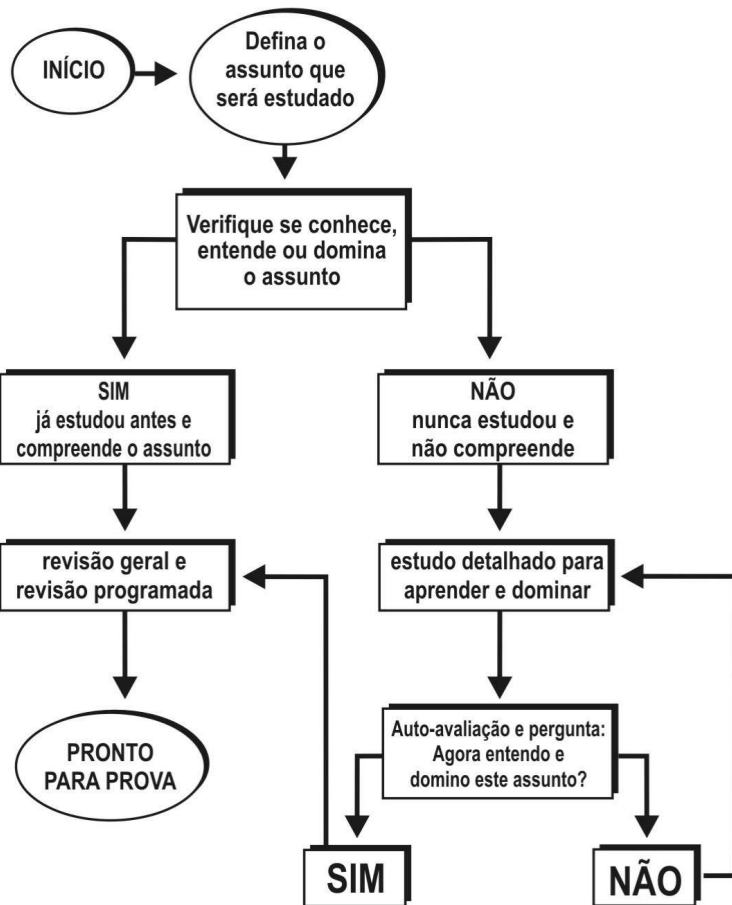
É importante que você crie telas mentais, imaginando uma prova tranquila, na qual está concentrado nas respostas e tira a nota desejada. Evidentemente, a meditação e a visualização, em si, não contribuirão muito caso você não tenha feito a parte que lhe cabe, que é estudar com seriedade e aprender.

A data da prova está marcada, e agora?

Se a prova está marcada, ótimo. Entenda que prova não é ameaça, mas uma excelente forma de avaliar a qualidade do aprendizado que está recebendo. Se você paga para aprender, deve exigir o melhor e a maneira de verificar se realmente tem o melhor é medir os seus conhecimentos através das provas.

Você deve começar a estudar imediatamente após a definição da data do exame. Mas, antes de debruçar sobre os livros, é importante elaborar um roteiro, um plano de estudo capaz de selecionar, de modo organizado, todas as matérias que serão vistas durante a preparação. É a formalização breve e objetiva de como você pretende dividir o tempo de estudo.

Os preparativos para uma avaliação devem ser sistemáticos, programados e de longa duração. Os campeões de vestibulares e concursos têm o hábito de nunca perder as matérias de vista. Ou seja, após a explicação na sala de aula, eles voltam a revisar em casa todo o conteúdo algumas vezes e muito antes do dia da prova. A seguir, será apresentada uma sugestão para elaboração de um excelente Programa de Estudo.



Defina a matéria que será estudada

O que pode ser pior do que saber que precisa passar numa prova, mas não saber por onde começar os estudos? Esse é o drama vivido diariamente por milhares de estudantes. Os livros e cadernos amontoados sobre a mesa de estudos provocam caos e paralisia. Por onde eu começo? Por quanto tempo devo estudar cada matéria? Para responder essas questões e organizar os estudos de modo a obter foco e resultado, você deve criar um plano de estudo.

Para isso, é necessário em primeiro lugar verificar quais são as datas das avaliações, no caso dos estudantes de colegial ou faculdade e qual será a data ou previsão para a prova do concurso público. Com estas questões em mãos, suas ações serão mais concretas.

Inicie seu plano de estudo estimando quantas páginas terá que estudar diariamente para cobrir todas as matérias até o dia da prova. Por exemplo: a prova irá acontecer dentro de 90 dias, neste caso, divida a quantidade de páginas de cada matéria por 90. Exemplo:

Matéria A, 450 páginas / 90 = 5 páginas dia.

Matéria B, 270 páginas / 90 = 3 páginas dia.

Matéria C, 80 páginas / 90 = 0,8 páginas dia.

Faça isso com todas as matérias e escreva uma lista com a quantidade total de páginas diárias para o estudo.

Em seguida, descubra o tempo necessário para estudar as metas diárias de cada matéria. Para isso, você terá que verificar o grau de complexidade de cada uma, pois as diferentes complexidades demandam períodos proporcionais. Então, separe-as em dois grupos:

- Matérias fáceis (assuntos que você conhece);
- Matérias difíceis (assuntos novos);

Veja a seguir como deve ser abordada cada uma dessas categorias:

Verifique se conhece, entende ou domina o assunto

Considere matérias fáceis as estudadas, entendidas e memorizadas ao longo da vida acadêmica: matemática, português, biologia, conhecimentos gerais ou seja, assuntos que você já teve algum contato anterior. Um recurso para verificar se você realmente conhece o assunto que será estudado, é elaborar mentalmente perguntas sobre a matéria e respondê-las com o máximo possível de detalhes. Uma sequência de perguntas que podem ser feitas já foram apresentadas anteriormente: O quê, quem, quando, onde, como, conclusão, podem revelar o seu grau de conhecimento da matéria, afinal, a qualidade da lembrança depende da qualidade da pergunta.

Se ao utilizar as perguntas você se lembrou de muitas informações significa que o trabalho nesta matéria será menor, ou seja, fácil, pois você precisará apenas revisá-la para reforçar memórias de longo prazo.

Verificar qualquer entendimento prévio existente sobre a matéria ajuda a determinar o tempo que será empregado no estudo. Tome como exemplo um aluno que sai da sala de aula sem aprender.

Neste caso ele terá que estudar novamente em casa, sem o professor e isso leva tempo. Por outro lado, se sai da aula com todo o conteúdo absorvido terá apenas que revisar o que aprendeu. A preocupação em saber o seu grau de conhecimento o ajudará a administrar melhor o tempo.

O conjunto das matérias difíceis é composto por habilidades, como redação, cálculos e interpretação de textos. Assuntos que nunca foram estudados antes também fazem parte desse grupo. Por exemplo: você nunca estudou Direito (textos jurídicos) mas agora pretende prestar um concurso. Neste caso deve começar do zero. Será mais trabalhoso e demandará maior tempo de dedicação. Assim, dentro desses grupos serão feitas separações importante para determinar o tempo empregado. Observe:

Sim, você já estudou antes, compreende o assunto (matérias fáceis)

Se for este o caso, a etapa exigirá apenas a revisão geral dos conceitos, regras e teorias já compreendidas. O objetivo neste caso é relembrar, ativar memórias existentes, reforçando-as, através de um estudo breve. Importante: você só deve fazer a revisão de assuntos que já compreende, pois o objetivo dela é apenas o reforço da memória de longa duração.

Não, nunca estudou o conteúdo (matérias difíceis)

Para matérias com que você nunca teve contato, o tempo disponível será um importante aliado, pois o grau de dificuldade para compreensão demandará mais tempo. Neste estágio, você deverá estimar quanto tempo será necessário para estudar a quantidade de páginas estabelecidas como meta diária. É importante lembrar que um estudo deve ser primeiramente qualitativo, isto é, invista o tempo que for necessário, mas só conclua o estudo se você realmente compreendeu o assunto a ponto de explicá-lo.

Auto-avaliação e pergunta: Agora entendo, domino este assunto?

Depois de estudar com qualidade, chegou o momento de fazer uma auto-avaliação com o objetivo de verificar se realmente houve aprendizado (veja em: Como Saber se Estou Pronto para Tirar um 10). Ao fazer um *check-up*, você saberá quais assuntos dominou e quais deverão ser reforçados. Saberá também o tempo médio necessário em cada matéria. Fazendo isso, você saberá onde focar energia, o tempo diário de estudo para não desperdiçar tempo em atividades desnecessárias.

Nesta fase da preparação do seu plano de estudos, você poderá iniciar a construção da grade semanal de matérias que deverão ser estudadas diariamente. Seguir a rotina diária de estudos prevendo o tempo de cada matérias garante maior produtividade.

Se a resposta for NÃO

Se na auto-avaliação você constatar que não domina plenamente a matéria ou está inseguro quanto ao grau de domínio da mesma, então recomendo reiniciar os estudos, mas por meio de novas estratégias. Você deve estudar o quanto for necessário, focar o mesmo exercício, consultar novas

fontes de informação (sites especializados, revistas, livros, etc.), ligar para um amigo, perguntar ao professor, empenhando-se em estudar até aprender.

Se a resposta for SIM

O sim pode ser o final do processo ou uma etapa intermediária. Fica após a Auto-avaliação e antes da Revisão Geral e da Revisão Programada. Trata-se do momento em que você domina o assunto e está pronto para enfrentar a prova. Por isso, cabe aqui uma importante decisão: seguir no programa de estudos e formar uma memória de longa duração através de repetições ou fazer a prova, tirar a nota que precisa e abandonar o conteúdo de vez. A resposta irá depender da utilização posterior da matéria aprendida. Naturalmente, é sempre recomendado estimular a memória de longa duração.

Pronto para a prova

Com a certeza de que toda a matéria foi compreendida, este é o momento no qual você se sente preparado e mais seguro para realizar o exame próximo. Na véspera do dia da prova, tenha uma ótima noite de sono, faça ginástica, massagem, relaxamento e cuide da alimentação. Estes serão os prêmios antecipados pela dedicação aos estudos. O objetivo? Evitar os lapsos de memória e fazer com que tudo funcione bem no momento decisivo.

Ficha de revisão

Ficha de revisão ou fichamento de matérias é uma das técnicas de estudo mais conhecida e utilizada entre concurseiros bem sucedidos. Devido a facilidade de confecção, revisão e rapidez na formação de memórias de longo prazo, o fichamento tem ganhado cada vez mais atenção nos meios acadêmicos.

Muitos cursinhos preparatórios para vestibular e concurso público já adotam o fichamento de matérias nos próprios livros didáticos, ou seja, explica-se a matéria e já apresenta uma sugestão de ficha para o aluno revisar.

A ficha de revisão pode ser adquirida em papelarias (ficha em branco pautadas) ou pode ser feita com folhas de caderno, onde seu tamanho não precisa ultrapassar o tamanho de meia folha de caderno grande.

Dependendo da quantidade de matérias que serão estudadas, você acabará produzindo centenas ou até milhares de fichas, neste caso, é importante criar um fichário onde as fichas serão organizadas e datadas para futuras revisões. Será importante também criar um calendário onde serão marcados os dias programados para revisões das fichas.

É necessário estar ciente que o fichamento é um recurso para reforço das memórias de longa duração, isto significa que só devem ser revisados assuntos que já foram estudados exaustivamente até a compreensão total, o que implica em saber o suficiente para explicar a outra pessoa. Talvez aqui caiba a pergunta: Se o conteúdo foi estudado a exaustão e compreendido, então qual é o sentido da revisão, já que a compreensão significa formação de memória.

De fato, a compreensão de uma matéria implica em sua memorização, mas por quanto tempo? Sinapses formadas pela compreensão realmente são mais duradouras, entretanto, um conteúdo compreendido, mas não utilizado, será esquecido em algumas semanas (estima-se três). Fazer o dever de casa, exercitar o que aprendeu em sala de aula ou colocar em prática o conteúdo de um texto lido reforça memórias, mas nem sempre são incorporados a longo prazo.

É exatamente por isso que você deve adotar um sistema de memorização para formar memórias de longo prazo e a técnica de fichamento de matérias é o melhor caminho.

Como criar uma Ficha de Revisão:

O objetivo da revisão é formar memórias de longa duração. O decoreba é uma técnica que também caminha nesta direção, mas o que aconteceria se você tivesse que reler um texto longo e complexo seguidas vezes? Certamente você o memorizaria, mas o tempo empregado nesta tarefa seria tão grande que inviabilizaria o projeto.

Por se tratar apenas da síntese de um texto representada por uso de palavras-chave ou no máximo pequenas frases-resumo o fichamento consegue atingir rapidamente a memória de longa duração ao transferir o conteúdo do livro para a memória. O segredo da ficha está em seu conteúdo que deve ser forte o suficiente para fazê-lo lembrar da teoria explicada no livro.

Um texto não é simplesmente um aglomerado de palavras e frases, mas uma recorrência funcional das palavras que torna o texto interpretável. São as palavras-chave de um texto que materializam uma ideia.

Em gramática, existem critérios gerais, formais e semânticos que ajudam a identificar uma palavra-chave no texto. No fichamento, a palavra-chave tem a função de materializar a ideia principal do texto e facilitar a recordação posterior. Sendo assim, a palavra escolhida para a ficha nem sempre estará explícita no texto, mas será criada a partir de sua interpretação. Uma vez escolhida, a palavra-chave será inserida na ficha e deve ter força para estimular a memória, ou seja, fazê-lo lembrar a mensagem do texto.

Matéria:

Data:

Artigo 17 - Alienação de bens da administração pública

Próxima revisão:

Imóveis
licitação dispensada:
doação
doação
permuta
investidura
venda
alienação
legitimação

Móveis
l. dispensada:
doação
permuta
venda: títulos, ações,
bens e materiais

§1 vedada alienação
§2 conceder título
I outros órgãos
II amazônia

§2A condicionamento
I - 1/11/04
II - regime legal
III - não contemplado
IV - necessidade

§2B inciso II art 2
I- zona rural
II- 500 hec
III- cumulada

§3 investidura
I- lindeiros
II- hidroelétricas

§4 doação / encargos

§5 garantia

§6 globalmente

Tome como exemplo o estudo do texto técnico jurídico apresentado anteriormente, o Artigo 17. Para transformá-lo em ficha de revisão através do uso de palavras-chave proceda da seguinte forma:

1. Primeira leitura: leia o texto inteiro;
2. Segunda leitura: releia fazendo pausas, interpretando e compreendendo cada trecho ou parágrafo;
3. Tente explicar com as próprias palavras;
4. Responda: Se pudesse traduzir aquele trecho numa única palavra, qual seria? A resposta será a palavra-chave;
5. Marque a palavra na ficha;
6. Retorne ao texto e repita os passos 2, 3, 4, 5 até terminar o texto inteiro.

Com estudo concluído e a ficha devidamente montada você fará um teste de validação da palavra-chave.

Validação da palavra-chave

Após a confecção da ficha é importante verificar se as palavras-chave são fortes o suficiente para lembrar os detalhes do texto. Para isso, ainda com o livro aberto, faça a interpretação da ficha explicando o texto a partir das palavras e confronte com o que estiver escrito no texto. Neste momento, sentindo que a palavra não foi forte o suficiente, releia o texto e tente pensar em outra palavra ou, em último caso, complemente a palavra a transformando-a numa pequena frase-resumo.

Programando as revisões da ficha

Com a ficha devidamente criada e validada, chegou o momento de programar a próxima revisão. No tópico Decoreba, o modo certo de decorar matérias, apresentei algumas opções de revisão para formar memórias de longo prazo. Encontre a que melhor se adeque aos seus horários.

Com o uso de um calendário, programe as próximas revisões e no dia marcado, coloque as fichas sobre a mesa, concentre-se e inicie o processo de reforço de memórias.

Uma consequência e vantagem do sistema de fichamento é a velocidade com que assimilamos grande quantidade de informação. Se na primeira revisão da ficha você gastou cinco minutos para rever o seu conteúdo, na próxima certamente gastará menos tempo, na seguinte, menos ainda até firmar um tempo médio por ficha. Ao completar o processo estarão formadas memórias de longa duração e o domínio da matéria que será certo.

Como saber se estou pronto para tirar 10

Nada mais cômodo do que ter certeza da nota que tirará na prova. Se a nota esperada for o almejado 10, você terá como prêmio as agradáveis sensações de segurança, auto-estima e dever cumprido.

Mas como você faz para saber se está preparado para enfrentar uma prova e tirar a nota máxima? Alguns alunos recorrem a parentes ou amigos para lhes tomar a matéria, mas surge outro problema:

Como ter certeza de que essa pessoa está fazendo as perguntas certas?

A premissa básica a ser discutida nesta questão: a qualidade da lembrança depende da qualidade da pergunta, isto é, a qualidade da comprovação do conhecimento está intimamente ligada à pergunta que se faz à própria memória. Este é o primeiro grande passo de um sistema de auto-avaliação.

Ao sistema de avaliação feita por si mesmo, com o objetivo de medir o domínio de seu conhecimento em determinada matéria, dá-se o nome de auto-avaliação. Ela deve ser feita logo após toda sessão de estudo ou quando você se sentir inseguro em relação ao assunto estudado. Uma auto-avaliação eficaz é feita por meio da formulação de perguntas específicas. Tais perguntas, quando respondidas com segurança, determinam o grau de conhecimento da matéria. No jornalismo, as perguntas a seguir são as determinantes do lead, parágrafo inicial de reportagem impressa realizada na chamada pirâmide invertida, isto é, método que coloca os dados mais importantes no começo e os menos no final. O lead oferece ao leitor o panorama geral da notícia logo no início da matéria:

O que é isso? (definição)

Quem participa? (sujeito)

Quando? (tempo)

Onde? (local)

Como? (processo)

Qual a conclusão?

Com essas seis perguntas, a auto-avaliação poderá ser feita como demonstra o exemplo a seguir. Imagine que você termina de estudar, em História do Brasil, a Guerra do Paraguai. Para avaliar o seu grau de conhecimento e certificar-se de que está apto a fazer a prova, terá de responder:

O que foi a Guerra do Paraguai?

Quem estava envolvido nessa guerra?

Quando ela ocorreu?

Em que local (onde)?

Como aconteceu?

Qual a conclusão?

Veja como ficaria uma auto-avaliação se a matéria da prova fosse Biologia e o tema, processos de fotossíntese e respiração.

O que é fotossíntese?

Quem se envolve nesse processo?

Quando ela ocorre?

Em que local (onde)?

Como acontece a fotossíntese?

Qual a conclusão?

As mesmas perguntas se aplicam às outras matérias, como as jurídicas, nas quais, após a leitura do texto, fazemos as perguntas com o intuito de interpretar e compreender o assunto.

Tendo sucesso na auto-avaliação, você estará apto a responder às questões da prova com ótima articulação de ideias. Além disso, estará preparado para garantir uma ótima nota, além de armazenar na memória de longa duração todo o conhecimento conquistado.

Como se comportar durante a prova

Quando o objetivo é o bom desempenho na prova, vale ressaltar: é impossível lembrar aquilo que não se estudou. Se a qualidade das lembranças depende da qualidade do aprendizado, então o sucesso será resultado da sua preparação antes do dia da prova. As dicas apresentadas neste tópico ajudarão a neutralizar os famosos brancos, lapsos de memória, em informações adquiridas anteriormente.

Ainda em casa, antes de ir para o local da prova, pratique um exercício simples de relaxamento: feche os olhos e pense na cor azul clara. Inspire o ar lentamente e o retenha por quatro segundos. Durante esse tempo, relaxe todos os músculos do corpo. Expire. Repita o exercício de cinco a oito vezes, sentindo o corpo cada vez mais relaxado. Isso ajudará a oxigenar o cérebro, acalmar a mente e melhorar a concentração. Em seguida, envie comandos positivos ao cérebro. Mentalize:

No momento em que eu estiver fazendo a prova, eu me lembrarei nos mínimos detalhes de todas as matérias estudadas. Estarei totalmente calmo e concentrado. Conseguirei articular ideias e pensamentos com segurança, precisão e inteligência. Conseguirei resolver todas as questões com rapidez e facilidade.

Os minutos que antecedem o exame também são úteis para criar um estado mental de concentração e tranquilidade. Enquanto o professor distribui material do exame, é conveniente repetir esse exercício, para você ficar ainda mais confiante. Roupas leves, uma garrafa de água, uma barra de chocolate (para quem gosta) e a consciência de que a prova não é o dia do desafio, mas uma rotina na vida do estudante, contribuem para tranquilizá-lo. Dedique também um momento especial à avaliação de desempenho para saber se está no rumo certo. Encare as avaliações com otimismo.

Quando estiver com o teste nas mãos, examine-o preliminar e rapidamente, assinalando as questões fáceis. Identificadas, elas deverão ser resolvidas em primeiro lugar, pois assim você conseguirá aumentar sua auto-estima e aproveitar melhor o tempo. Além disso, questões fáceis geralmente têm o mesmo valor das difíceis. Fazer perguntas sobre a questão do exame é uma solução simples para evocar as respostas. Perguntas como as seguintes surtirão efeito positivo:

O que é isso?

Quem está envolvido?

Quando acontece isso?

Como ocorre este processo?

O que eu sei sobre isso?

Uma técnica que raramente falha é criar uma lista de lembranças. Caso sinta dificuldade em alguma questão, pegue um rascunho e escreva todo tipo de lembrança sobre a questão. A premissa é que uma ideia leva a outra e, rapidamente, você encontrará recordações que lhe ajudarão a lembrar da matéria estudada. Por exemplo, se a questão exigir conhecimento sobre o Efeito Estufa, pergunte para si mesmo:

Quando penso em efeito estufa, eu me lembro do que?

Anote as lembranças na folha e tente rapidamente comentar cada uma delas, se aquela matéria foi realmente estudada e compreendida, com esta técnica você se lembrará.

Se ao longo da prova você sentir a sensação de brancos na memória, saiba que eles são alarmes silenciosos indicando que existe algo de errado naquele momento. Normalmente, são problemas relacionados ao emocional. Neste caso, feche os olhos, respire fundo e não se mantenha tenso por causa da prova. Deixe, simplesmente, a razão garantir a tranquilidade.

Em último caso, lembre-se de que brancos na memória também são um ótimo sinal, dizem respeito a um conhecimento existente, mas que não está sendo acessado. E o que isso significa? Ninguém sofre brancos por algo que desconhece, mas por algo que conhece muito bem. Neste caso, novamente respire fundo, relaxe o corpo e a mente e ordene:

Dentro de alguns instantes irei me lembrar de tudo!

Sabe-se que boa memória é mais comportamento do que técnica, por isso acredite sempre em seu poder de memorização.

Ótimas provas e sucesso sempre!

Renato Alves - Recordista Brasileiro de Memorização

Sobre o Autor

Quem é Renato Alves

De ex-esquecido a melhor memória do Brasil

Renato Alves foi o primeiro brasileiro a receber através de homologação oficial, o título de Melhor Memória do Brasil pelo Rank Brasil, o livro dos recordes nacionais. A conquista inédita foi resultado da aplicação de um método próprio de memorização que o permitiu gravar uma sequência de 110 palavras aleatórias e número com 110 dígitos aleatórios em 4 minutos. Foi o primeiro recorde brasileiro de memorização. A técnica que desenvolveu foi batizada de Método Renato Alves® e tornou-se referência nacional em treinamentos de aprendizagem acelerada.

Antes de conhecer a memorização e desenvolver o próprio método, Renato Alves foi um aluno abaixo da média. Assistia aulas inteiras para logo depois se esquecer de tudo. Estudava para provas e, no momento decisivo, não se lembrava de nada. O resultado dessa suposta falta de memória refletia no boletim, recheado de notas baixas, e no estado de ânimo para os estudos, cada vez mais reduzido. Os esquecimentos também interferiam no trabalho gerando perda de tempo, material, dinheiro e produtividade. Renato buscou ajuda, tratamentos e remédios para memória, mas a solução definitiva ele encontrou nos velhos textos com os métodos de memorização utilizados desde os tempos da Grécia antiga. Aprofundou-se nos estudos da memória e em pouco tempo transformou sua memória deficitária em uma super memória.

Pesquisador dedicado

Renato Alves graduou-se em Ciências da Computação pela Universidade de Marília, trabalhou com análise e desenvolvimento de sistemas computacionais e foi professor de algoritmos de programação. Estudou Ciências Cognitivas e Filosofia da Mente pela UNESP, foi membro do GAEC (Grupo Acadêmico de Estudos Cognitivos) e tornou-se pesquisador cognitivo nas áreas de aprendizagem, concentração e memória onde trabalhou a tríade mente-cérebro-computador que foi o embrião para o desenvolvimento do Método Renato Alves ® e do seu primeiro livro Branco na Memória - Saiba quais são as causas e o que fazer para evitar. Depois vieram os livros Segredo dos Gênios, Diálogo sem Duelo, Os 10 Hábitos da Memorização, Não Pergunte se ele Estudou e Faça seu Cérebro Trabalhar para Você que até a presente data, somados, venderam mais de 200 mil exemplares.

O gosto pelos estudos, o perfeccionismo para criar um sistema de aprendizagem eficaz, a didática impecável e a missão de ajudar de maneira responsável o maior número de pessoas permitiram que o Método Renato Alves ® recebesse em 2012 o Selo WEC que confere o grau máximo de excelência em treinamentos presenciais. A aplicabilidade do método e a relevância de seu trabalho no contexto acadêmico proporcionaram a participação em eventos de renome nacional como o fórum Educar Educação, Congressos Científicos em universidades particulares e públicas, como UNESP, USP e em Workshops promovidos por entidades como Fundação Abrinq, Ministério da Defesa e dezenas de escolas pelo Brasil. E para atender a crescente demanda corporativa e levar o Método Renato Alves ® para as empresas, indústrias e órgãos do governo, Renato Alves fez MBA em Gestão Empresarial, criou novas ferramentas e inaugurou um novo segmento: métodos de memorização, foco e concentração para profissionais, onde atendeu empresas dos mais diversos segmentos como Receita Federal, Ministério da Defesa, Supremo Tribunal Federal e empresas como Coca Cola, Petrobrás, Transpetro, Florença, Padrão, Jaw e muitas outras.

Conferencista de sucesso

Em março de 2013 o Método Renato Alves ® completou 16 anos de mercado e seu autor consolidou sua expertise no estudo da memória, foco e concentração. Neste período contabilizou estatísticas admiráveis. Foram quase três mil voos, todos os estados brasileiros percorridos, todas as cidades acima de 200 mil habitantes visitadas em mais de 200 apresentações presenciais por ano e aproximadamente 300 mil participantes capacitados até o momento.

Renato Alves possui experiência consagrada amplamente pela imprensa nacional, sendo considerado o maior especialista do país no tema memorização. Participou de inúmeros programas nas maiores emissoras de televisão aberta do país, nos principais jornais, revistas e nos mais variados programas de rádio.

Em 2005 fundou a Humano Editora, localizada no interior paulista e especializada na produção, consultoria, preparação e edição de livros impressos e e-books para novos autores e em 2012 fundou a Humano Educação, empresa de organização e promoção de eventos voltados ao público acadêmico e empresarial.

Com seu estilo introvertido e simples, mas com muita ética, responsabilidade e confiabilidade, Renato Alves revolucionou o conceito de memorização no Brasil e conquista ano a ano mais admiradores. Atualmente dedica-se exclusivamente aos estudos,

palestras e produção de livros. Seu sistema de aprendizagem acelerada e memorização tornou-se símbolo nacional para aqueles que procuram desenvolvimento com qualidade e acima de tudo resultados.

Contatos

Email: renatoalves@renatoalves.com.br

Facebook - www.facebook.com/sigarenatoalves

Home: www.renatoalves.com.br

Para adquirir a versão impressa deste livro acesse:

www.humanoeditora.com.br

Créditos

O SEGREDO DOS GÊNIOS

Manual de estudo para professores e estudantes

Copyright © 2014 por Renato Alves
Todos os direitos reservados a
Humano Editora e Distribuidora de Livros
Rua Iporans, 737 - Centro - 17600-110
Tupã, SP
Fone (14) 3491-6046

Capa:
Paulo José Lemes da Cunha

Revisão e Edição de Texto:
Évelin Santos (MTB: 49.250/SP)

Projeto Gráfico e Diagramação:
Paulo José Lemes da Cunha

Copyright © 2014 by Renato Alves

Contatos com o autor:
renato@humanoeduca.com.br
www.renatoalves.com.br

CIP-BRASIL CATALOGAÇÃO NA FONTE DO DEPARTAMENTO NACIONAL DO LIVRO

Alves, Renato

Segredo dos Gênios, O - Manual de Estudo para Professores e Estudantes / Renato Alves - São Paulo, SP: R. Alves, 2014.

ISBN: 978-85-99647-10-3

1. Educação
2. Concentração
3. Pedagogia
4. Guia de Estudo
5. I. Título

CDD: 370